

Genussvoll Essen trotz Gicht

*Vielfältiges Kochbuch mit 150 gesunden, purinarmen Rezepten
zum Abnehmen und Senken der Harnsäurewerte.*

Hausmittel - alternative Behandlungsformen - Purintabelle



1.Auflage

Alina Posner

Copyright © 2020 – Cooking Revolution

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 9798649353519

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 6 |
| Einleitung..... | 6 |
| Was genau ist Gicht? | 7 |
| Gicht als Wohlstandskrankheit..... | 9 |
| Wie wird Gicht behandelt?..... | 11 |
| Alternative Behandlungsmethoden von Gicht | 15 |
| 10 natürliche Hausmittel | 18 |
| Frühstück..... | 22 |
| Amaranth-Müsli mit Cranberrys..... | 23 |
| Mediterranes Kürbisbrot | 24 |
| Rührei auf asiatische Art..... | 25 |
| Apfel-Nuss-Quark | 26 |
| Vollkorn-Pfannkuchen mit Beeren | 27 |
| Buttermilch-Pfannkuchen..... | 28 |
| Dinkel-Pfannkuchen mit Nüssen und Avocadocreme | 29 |
| Frühstücksbrötchen mit Räucherlachs | 30 |
| Frühstücksquark mit Kirschen | 31 |
| Feigen mit Quarkfüllung | 32 |
| Frischkäsebrote mit Avocado | 33 |
| Gefüllte Honigmelonen | 34 |
| Gemüse-Muffins mit Feta | 35 |
| Gurken-Smoothie | 36 |
| Haferbrei mit Birnen..... | 37 |
| Hirse-Müsli | 38 |
| Joghurt mit Kirschen und Mandeln | 39 |
| Kokospudding mit Himbeeren und Chia..... | 40 |
| Obstsalat mit Ingwer | 41 |
| Omelette mit Gemüse | 42 |
| Papaya-Müsli | 43 |
| Pilz-Rührei..... | 44 |
| Porridge mit Bananen..... | 45 |
| Quinoa-Brei mit Kirschen und Gewürzen | 46 |

| | |
|--|----|
| Rote-Bete-Brote mit Meerrettich | 47 |
| Rohkost-Smoothie | 48 |
| Suppen | 49 |
| Geröstete Zwiebelsuppe..... | 50 |
| Gerstensuppe mit Ente..... | 51 |
| Selleriesuppe mit Crostini..... | 52 |
| Suppe aus Roter Bete und Kartoffeln | 53 |
| Griechische Kohlsuppe | 54 |
| Topinambur-Suppe mit Kürbis..... | 55 |
| Orangen-Rote-Bete-Suppe | 56 |
| Asiatische Kokossuppe | 57 |
| Leichte Sauerkraut-Suppe | 58 |
| Kartoffel-Kastanien-Suppe | 59 |
| Hauptmahlzeiten | 60 |
| Auberginen-Paprika-Gratin..... | 61 |
| Blumenkohlpizza..... | 62 |
| Ofen-Kabeljau mit Orange | 63 |
| Vegane Linsen-Pasta mit rotem Pesto..... | 64 |
| Quark-Spinat-Fladen..... | 65 |
| Pellkartoffeln mit Frankfurter Sauce | 66 |
| Möhren-Schupfnudeln mit Weißkohl | 67 |
| Grünkohl auf asiatische Art | 68 |
| Reis-Gemüse-Auflauf | 69 |
| Gemüsepfanne auf griechische Art | 70 |
| Ratatouille | 71 |
| Herzhafte Pfannkuchen-Torte | 72 |
| Gefüllte Zucchini vom Grill | 73 |
| Weißkohl-Curry mit Erdnuss..... | 74 |
| Gefüllte Pfannkuchen | 75 |
| Brokkoli- und Kartoffelauflauf | 76 |
| Couscouspfanne mit Fenchel..... | 77 |
| Fenchelgemüse mit Tomaten | 78 |
| Flammkuchen mit Lauch und Zwiebeln | 79 |

| | |
|---|-----|
| Gazpacho andalusischer Art | 80 |
| Gebackenes Doradenfilet mit Gemüse..... | 81 |
| Gemüseauflauf mit Buchweizen..... | 82 |
| Gefüllte Zucchini..... | 83 |
| Grünkohl mit Süßkartoffeln und Räuchertofu | 84 |
| Putenbrust mit Ofengemüse | 85 |
| Indische Tomatensuppe | 86 |
| Italienischer Reissalat | 87 |
| Kartoffel-Gemüse-Suppe | 88 |
| Kalbsschnitzel aus dem Ofen italienischer Art | 89 |
| Kitchari mit Brokkoli und Möhren | 90 |
| Kürbiscremesuppe mit Ingwer | 91 |
| Lauchcremesuppe mit Pilzen..... | 92 |
| Lauchgemüse mit Möhren..... | 93 |
| Linseneintopf..... | 94 |
| Mangold-Makkaroni in Pilzsoße | 95 |
| Möhren-Zucchinipfanne mit Hirse..... | 96 |
| Mittelmeer-Gemüsepfanne..... | 97 |
| Paprika gefüllt vegetarischer Art | 98 |
| Pappardelle mit Fenchelsoße | 99 |
| Parmesan-Reis mit Erbsen..... | 100 |
| Parmigiana..... | 101 |
| Quinoa mit Grünkohl | 102 |
| Ratatouille mit Rucola | 103 |
| Reis-Gratin mit Brokkoli..... | 104 |
| Risotto mit Champignons und Steinpilzen..... | 105 |
| Rote-Bete-Eintopf..... | 106 |
| Rosenkohl-Eintopf mit Kürbis | 107 |
| Spargelcremesuppe mit Kokosmilch | 108 |
| Spitzkohl-Gewürztopf | 109 |
| Steckrüben-Curry..... | 110 |
| Steinpilzpfanne französischer Art..... | 111 |
| Überbackener Kohlrabi mit Gemüsefüllung | 112 |

| | |
|---|-----|
| Vegetarische Spinatlasagne..... | 113 |
| Gemüse Wraps mit Reispapier | 114 |
| Zucchini-Reis-Puffer mit frischen Tomaten | 115 |
| Rösti aus Steckrüben mit köstlichem Birnenquark | 116 |
| Griechische Rosmarinkartoffeln mit Schafskäse | 117 |
| Köstliches Kürbisgemüse mit Auberginen und geröstetem Brot..... | 118 |
| Walnuss-Tomaten-Pasta..... | 119 |
| Süßsaures Gemüse mit Erdnüssen | 120 |
| Couscous-Gemüse mit Honig | 121 |
| Orientalischer Spinat | 122 |
| Tofu mit Gemüse | 123 |
| Gemüse-Topf mit Hirse..... | 124 |
| Reis-Gemüse-Topf | 125 |
| Warmer Römersalat | 126 |
| Gemüse-Bolognese..... | 127 |
| Leckerer Kürbis-Eierkuchen | 128 |
| Tortillas mit Gemüse und Tofu | 129 |
| Quinoa Mexiko | 130 |
| Auberginenragout aus Indien | 131 |
| Orientalisches Fladenbrot mit köstlichem Auberginenpüree..... | 132 |
| Jamaikanischer Maiskuchen | 133 |
| Wirsing-Eintopf..... | 134 |
| Zitronen-Blumenkohl mit Paprikasoße..... | 135 |
| Zucchininudeln mit Avocadosoße..... | 136 |
| Chutney | 137 |
| Orangen-Tomaten-Chutney mit Ingwer | 138 |
| Scharfes exotisches Chutney | 139 |
| Beliebtes Mango-Chutney | 140 |
| Aprikosen-Chutney mit Reiswaffeln | 141 |
| Tomaten-Chutney mit Zwiebeln | 142 |
| Salate | 143 |
| Rucola-Tomaten-Salat mit Feta | 144 |
| Würziger Couscous-Salat | 145 |

| | |
|--|-----|
| Italienischer Pasta-Salat | 146 |
| Tomaten-Salat mit Mango | 147 |
| Rettich-Salat mit Harzer Käse | 148 |
| Möhren-Salat mit Ananas | 149 |
| Bulgur-Salat mit Paprika und Möhren | 150 |
| Rote-Bete-Salat mit Schafskäse | 151 |
| Bulgur-Salat mit Melone und Minze | 152 |
| Bayrischer Feldsalat mit Laugenstange | 153 |
| Römersalat mit Ziegenkäse-Dressing | 154 |
| Möhrensalat auf indische Art | 155 |
| Scharfer Gurkensalat auf Thai-Art | 156 |
| Rote-Bete-Salat mit Kräutern | 157 |
| Nachtsch | 158 |
| Obst-Ingwer-Strudelpäckchen | 159 |
| Kleine Kirsch-Quarkstrudel | 160 |
| Baiser-Kuchen mit Stachelbeeren | 161 |
| Knuspertorte | 162 |
| Beeren-Cocktail | 163 |
| Nektarinen-Joghurt-Eis | 164 |
| Rhabarber-Himbeer-Kompott | 165 |
| Fruchttaschen mit Ahornsirup | 166 |
| Frischkäsecreme mit Dattel-Sauce und Feigen | 167 |
| Beeren-Joghurt-Mix-Dessert | 168 |
| Apfel-Vanille-Brownies | 169 |
| Süßes Pfirsich-Risotto | 170 |
| Kalte Kefirsuppe | 171 |
| Quarkauflauf mit Apfel und Zimt | 172 |
| Ayurvedisches Müsli | 173 |
| Schlusswort | 174 |
| Empfehlungen | 175 |
| ONE POT GAUMENSCHMAUSS | 175 |
| Mediterranes Kochbuch für eine gesunde Ernährung | 176 |
| Impressum | 179 |

Vorwort

Dieses Kochbuch ist bestimmt für Menschen, die an Gicht erkrankt sind, schon lange an Gicht leiden oder sich für die Thematik interessieren, sei es aus purem Interesse oder aufgrund einer erkrankten Person im näheren Umfeld. Das Buch soll das komplexe Wesen der Krankheit begreifbar machen und durch viele einfache Rezepte dazu anregen, die Ernährung umzustellen und somit einen höheren Lebensstandard zu erreichen, trotz Gicht. Die Krankheit, wie viele andere Krankheiten auch, jubelt und leidet mit dem, was dem Körper zugeführt wird. Natürlich ist eine Ernährungsumstellung kein Allheilmittel, dennoch ist das Wissen über die Krankheit und das Wissen darüber, wie mithilfe einer bestimmten Diät der Gicht Einhalt geboten werden kann, unabdingbar für ein hochwertiges und erfülltes Leben, trotz Gicht.

Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt niemals den Gang zu einem Arzt. Es wurde mit bestem Gewissen recherchiert und geschrieben und soll Dir helfen, Dich wohler in Deinem Körper zu fühlen und auch alternative Behandlungsmethoden zu betrachten. Darüber hinaus stellt dieses Buch eine gute Quelle an Hausmitteln und Rezepten dar, die Du einfach in Deinen Alltag integrieren kannst.

Einleitung

Wie Du im Vorwort bereits lesen konntest, ist dieses Buch bestimmt für Menschen, die an Gicht erkrankt sind, schon einen geraumen Zeitraum an der Krankheit leiden oder sich über die Stoffwechselkrankheit informieren möchten, weil Menschen im näheren Umfeld erkrankt sind. In der heutigen Gesellschaft ist das Thema „Gicht“ ein geläufiger Begriff, auch, wenn die meisten nicht mehr wissen, als dass es sich hierbei um eine Krankheit handelt, die sich über eine Entzündung der Gelenke bemerkbar macht. Dabei gibt es deutlich mehr über Gicht zu sagen, als dieses eine Merkmal vermuten lässt, denn hinter der Krankheit steckt deutlich mehr. Dementsprechend ist es für Betroffene umso wichtiger, sich ausführlich über Gicht, die Entstehung der Krankheit, die Symptome und auch die Möglichkeiten der Linderung informieren, denn nur, wer weiß, was er bekämpft, kann wissen, wie er es bekämpfen soll.

Dementsprechend findest Du in diesem Buch nicht nur Rezepte, die es Dir leicht machen sollen, Purin-arm zu kochen, sondern auch eine Vielfalt an nützlichen Hintergrundinformationen und Tipps, mit denen es Dir im Alltag leichter fallen soll, Deiner Gicht Einhalt zu gebieten und so Dein Leben in vollen Zügen zu genießen!

Was genau ist Gicht?

Bei der Krankheit Gicht handelt es sich um eine Stoffwechselstörung, die als Hauptsymptom schmerzhaftes Entzündungen in den Gelenken aufweist. Ursache für diese Krankheit ist ein Überschuss an Harnsäure im Blut, welcher sich schlussendlich in Kristallform in der Hautschicht rund um die Gelenke ablagert und so Schmerzen und Entzündungen hervorruft. Die Krankheit entsteht in vielen Fällen aufgrund einer – oftmals angeborenen – Veranlagung zu einem erhöhten Harnsäurespiegel im Blut. Sie kann jedoch auch ohne diese Veranlagung erworben werden, denn gerade bei einem ungesunden und Stress-haltigen Lebensstil kann die Krankheit sich entwickeln und sich durch Schmerzen und Gichtanfälle bemerkbar machen.

Wie Gicht genau entsteht, lässt sich verhältnismäßig einfach erklären: Der menschliche Körper baut unaufhörlich Purine ab. Purine sind Abbauprodukte, die entstehen, wenn der Körper kranke Zellen abbauen und ausscheiden möchte. Auch mit der Nahrung nimmt der Mensch Purine auf, denn gerade in Fleisch, in Innereien und in bestimmten Gemüsesorten sind Purine enthalten. Bei der Aufspaltung eben dieser Purine entsteht in diesem Prozess Harnsäure. In der Regel wird Harnsäure einfach über die Nieren gefiltert und mit dem Urin ausgeschieden. Im Normalfall hat der Körper also keine Probleme mit der Substanz. Wenn jedoch mehr Harnsäure produziert wird, als die Nieren ausscheiden können oder die Nieren nicht so arbeiten, wie sie sollen, hat das als Folge, dass der Harnsäurespiegel mehr und mehr ansteigt und sich schlussendlich in Kristall-Form in den Gelenken (anfangs vorwiegend in den Fingergelenken), den Sehnscheiden, dem Bindegewebe und in Organen, wie den Nieren, ablagert.

Dabei wird bei Gicht, ähnlich wie bei der Krankheit Diabetes, in zwei Kategorien unterschieden: primäre Gicht und sekundäre Gicht. Bei der primären Gicht handelt es sich um eine angeborene Störung. Die meisten Gichtpatienten sind von einer primären Gicht betroffen. Im medizinischen Jargon wird hier auch von einer Hyperurikämie gesprochen. Der sonderbar klingende Begriff setzt sich aus drei Wörtern zusammen: „Hyper“ = zu viel/übermäßig, „Urik“ = Harnsäure und „Ämie“ = Blut, beziehungsweise im Blut. In den meisten Fällen von primären Gicht-Erkrankten scheiden die Nieren nicht so viel Harnsäure aus, wie sie eigentlich sollten. In selteneren Fällen ist ein Gendefekt die Ursache für eine angeborene Gicht. Das Lesch-Nyhan-Syndrom sorgt dafür, dass der Körper übermäßig viel Harnsäure produziert, sodass die Nieren diese nicht mehr verarbeiten können. Dieser Gendefekt tritt in den meisten Fällen bei Jungen und Männern auf.

Eine sekundäre Gicht wird in der Regel von anderen, bereits bestehenden, Erkrankungen ausgelöst. Grund für die Gicht-Erkrankung und -Entstehung ist aber auch hier der Überschuss an Harnsäure, der in diesen Fällen jedoch durch Blutarmut, Tumorerkrankungen, aber auch durch bestimmte Medikamente, wie Zytostatika oder einer Bestrahlung im Rahmen von Krebstherapien entstehen kann. Bei Leukämie zum Beispiel ist es so, dass vor allem körpereigene Zellen absterben, wodurch eine hohe Anzahl an Purinen freigesetzt wird, die sich dann im Blut anreichern. Neben Krebserkrankungen und Blutarmut spielen auch Nierenerkrankungen eine große Rolle in der Entstehung von sekundärer Gicht. Auch, wer seinen Diabetes lange Zeit unbehandelt ließ oder schlecht eingestellt ist, läuft Gefahr, an Gicht zu erkranken.

Bei Gicht wird der Verlauf der Krankheit darüber hinaus noch durch vier Stadien beschrieben:

1. Das erste Stadium von Gicht wird durch einen erhöhten Harnsäurespiegel gekennzeichnet.
2. Im zweiten Stadium treten vermehrt akute Gichtanfälle auf.
3. Das dritte Stadium wird als interkritisches Stadium bezeichnet, denn hierbei handelt es sich um eine beschwerdefreie Phase, in der der Harnspiegel jedoch weiterhin erhöht ist.
4. Das vierte Stadium der Gicht ist die chronische Gicht, die mit Gelenkschäden, Nierenleiden und Gichtknoten im Gewebe einhergeht.

Gicht als Wohlstandskrankheit

Gicht wurde lange Zeit als „Krankheit der Könige“ betitelt und wird auch heute noch als Wohlstandskrankheit angesehen. Grund dafür ist, dass Gicht in reichen Ländern und Industriestaaten sehr viel mehr Menschen befällt, als es in ärmeren Ländern der Fall ist. Wiederrum der Grund hierfür ist, dass einige Faktoren, die die Entstehung von Gicht begünstigen, durch eine Überschussernährung von Fleisch-, Fructose- und Alkoholprodukten und dem damit schnell einhergehenden Übergewicht entstehen. Auch übermäßiger Stress und Bewegungsmangel begünstigen die Entstehung von sekundärer Gicht oder die Verschlechterung einer primären Gicht.

Wenn der Harnsäurewert des Körpers eine bestimmte Grenze übersteigt, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein akuter Gichtanfall auftritt, eine Hohe. Gichtanfälle können durch unterschiedliche Ursachen ausgelöst werden:

- Ein lang-anhaltender und übermäßiger Verzehr von Lebensmitteln, die Purin-reich sind, wie zum Beispiel Fleisch und Innereien.
- Ein regelmäßiger, übermäßiger Genuss von Lebensmitteln, die einen hohen Anteil an Fructose haben. Gesüßte Obstsäfte zählen unter anderem zu dieser Kategorie.
- Ein hoher Konsum an Alkohol, denn auch Alkohol erhöht den Harnsäurespiegel und sorgt zeitgleich dafür, dass Purine nicht gut abgebaut werden können. Insbesondere Bier ist als ausschlaggebender Faktor zu nennen, denn dieses Genussmittel ist besonders reich an Purinen.
- Eine Überanstrengung des Körpers und Stress sorgen dafür, dass der Körper Milchsäure produziert, die von den Nieren ausgeschieden werden muss und somit den Prozess des Ausscheidens von Harnsäure unterbindet oder blockiert.
- Strenge Diäten sind ebenfalls ein Faktor für die Entstehung von Gichtanfällen, denn wenn zu viel Energie durch das Weglassen von Nahrung eingespart wird, sucht der Körper sich seine Energiequellen an anderer Stelle, nämlich durch den Abbau von Muskulatur. Dass hierbei reichlich Purine entstehen und abgebaut werden müssen, erklärt sich fast von selbst.
- Abführmittel oder harntreibende Mittel können über einen langen Konsum-Zeitraum das Blut verdicken, wodurch die Konzentration an Harnsäure steigt.

Ein solcher Gichtanfall kann tage- oder sogar wochenlang für Beschwerden und Schmerzen sorgen. Nach sechs bis zwölf Stunden leiden die meisten Betroffenen an den stärksten Schmerzen. Die Gelenke schwellen an, fühlen sich warm an und reagieren überaus empfindlich auf Berührungen und Bewegung. Erst dann klingen Beschwerden ab und der Körper kann sich wieder erholen. Wer sich gezielt und schnell behandeln lässt und vor allem den Faktor Ernährung im Alltag anpasst, kann die Dauer eines Gichtanfalls jedoch deutlich verkürzen.

Welchen Grenzwert der Harnsäurekonzentration darf denn nun nicht überschritten werden, wenn ein Gichtanfall vermieden werden soll? Dieser Wert ist für jede Person verschieden, da jeder Mensch ein einzigartiges Lebewesen ist und sich nicht zwingend dem Alter entsprechend entwickelt gerade in jungen Jahren. Einen groben Richtwert kannst Du jedoch dieser Tabelle entnehmen und im Zweifelsfall mit Deinem Arzt Rücksprache halten.

| Alter | Geschlecht: weiblich | Geschlecht: männlich |
|--------------|-------------------------|-------------------------|
| 1-4 Jahre | 1,7-5,1 mg/dl | 2,2-5,7 mg/dl |
| 5-11 Jahre | 3,0-6,4 mg/dl | 3,0-6,4 mg/dl |
| 12-17 Jahre | 3,2-6,4 mg/dl | 3,2-8,1 mg/dl |
| Ab 18 Jahren | 2,4-5,7 mg/dl | 3,4-7,0 mg/dl |

Wie wird Gicht behandelt?

Gicht kann hauptsächlich auf zwei verschiedenen Wegen behandelt werden, am sinnvollsten ist jedoch eine Kombination aus beiden. Einerseits ist es ratsam, sich von einem Arzt beraten zu lassen und gegebenenfalls Medikamente zu sich zu nehmen, die entweder dafür sorgen sollen, dass Harnsäure vermehrt ausgeschieden wird (dafür sorgt zum Beispiel das Mittel: Urikosurika) oder dass die Harnsäurebildung gemindert wird (dies wird durch Urikostatika erreicht). Diese Mittel können, vor allem im Einsatz über einen langen Zeitraum, Abhilfe schaffen und Beschwerden lindern. Jedoch muss auch diese Behandlungsmethode mit Vorsicht genossen werden, denn eine zu hohe Dosierung von zum Beispiel Urikosurika kann dafür sorgen, dass ein Gichtanfall hervorgerufen wird. Im Fall eines solchen Gichtanfalls ist es übrigens nicht ratsam, mit harnsäuremindernden Medikamenten zu arbeiten oder die Ausscheidung von Harnsäure zu unterstützen, denn Linderung kann ich solch akuten Fällen eher durch entzündungs- und schmerzhemmende Medikamente geschaffen werden.

Da dieses Buch jedoch kein medizinischer Ratgeber sein soll, wird die Betonung auf den zweiten Behandlungsweg gelegt, denn diese Behandlung kann jeder Betroffene selbstständig ausführen und in seinen Alltag integrieren. Ausschlaggebender Faktor für die Eigenbehandlung von Gicht ist die Ernährung, die im besten Fall umgestellt werden sollte. Der Harnsäurespiegel kann nämlich auch in Eigenregie gesenkt werden. Dafür muss jedoch die eine oder andere Kleinigkeit beachtet werden:

- ✓ In einer Purin-armen Ernährung solltest Du auf eine gewisse Nährstoff-Zufuhr achten. Dabei solltest Du Dein Bedarf von Kohlenhydraten von 3,5 Gramm Kohlenhydraten auf 1 Kilogramm Körpergewicht nicht überschreiten. Auch Deine Eiweißzufuhr sollte nicht höher sein, als 1g Eiweiß / 1 kg Körpergewicht. Die Zufuhr von Fetten und Ölen wird ähnlich gehandhabt, 1 g Fett soll auf einen Kilogramm Körpergewicht kommen. Darüber hinaus ist es sehr wichtig für Dich, Vitamine und Mineralstoffe zu konsumieren und Ballaststoffe in Deine Ernährung zu integrieren.
- ✓ Iss Purin-reiche Lebensmittel höchstens in kleinen Portionen. Purine sind grundlegend im Erbgut einer jeden Zelle enthalten, Du wirst ihnen also niemals vollständig entkommen können. Jedoch gibt es Lebensmittel, die mehr Purine beinhalten, als andere. Einen besonders hohen Wert an Purinen haben Lebensmittel wie Fleisch – insbesondere Innereien – und Meeresfrüchte, sowie bestimmte Fischarten. Eine kleine Tabelle mit einer groben Übersicht über Purin-arme und Purin-reiche Lebensmittel findest Du am Ende dieses Kapitels.

- ✓ Vermeide den Konsum von Alkohol. Ein kleines Glas Sekt zu Silvester oder ein Glas Wein am Abend können leider schnell einen Gichtanfall provozieren. Übermäßiger Alkoholenuss ist demnach überaus schädlich für den Körper, denn die Abbauprodukte von Alkohol werden ebenfalls über die Nieren ausgeschieden und sorgen so dafür, dass die Kapazitäten für die Ausscheidung der Harnsäure nicht voll ausgeschöpft werden können.
- ✓ Konsumiere weniger Fruchtzucker. Hierbei ist nicht unbedingt die Rede von Obst, denn dieses ist in Maßen völlig gesund. Es geht eher um Produkte wie gesüßte Obstsäfte, Joghurts und andere Süßspeisen, die mit Fruchtzucker angereichert sind. Ähnlich wie beim Abbau von Alkohol, blockiert der Abbau von Fruchtzucker die Ausscheidung der Harnsäure, welche jedoch Priorität haben sollte.
- ✓ Iss weniger fettig. Gicht-Patienten wird geraten, weniger fettreiche Nahrung zu konsumieren, denn auch die Verwertung und der Abbau von Fett sind schlecht für den Abbau von Harnsäure. Deine tägliche Kalorienzufuhr sollte nicht mehr als 30 Prozent Fett enthalten, achte hierbei vor allem auch auf versteckte Nahrungsfette, die in Fertigprodukten oder Wurst zu finden sind.

Darüber hinaus kannst Du auch unabhängig von Deiner Nahrungszufuhr einige Dinge in Deinen Alltag integrieren, die Dir Dein Leben mit Gicht erleichtern und das Eintreten eines eventuellen Gichtanfalls nach hinten verschieben sollen oder den Anfall mildern sollen. Drei Alltagsziele sind hierbei besonders hervorzuheben: Die Reduzierung von Übergewicht, ein hoher Konsum von Flüssigkeiten wie Wasser oder ungesüßtem Tee und eine regelmäßige, moderate Bewegung.

Die Gewichtsabnahme erklärt sich in diesem Zusammenhang fast von selbst, denn das Prinzip lautet: Wer weniger Körper hat, der hat auch weniger Harnsäure, die dieser Körper produziert und abbaut. Mit einem geringeren Gewicht senkt sich auch die benötigte Nahrungszufuhr, wodurch schlussendlich weniger Purine im Körper zu finden sind. Auch ein hoher Konsum von Wasser und Tees lässt sich leicht erklären, denn wer viel trinkt, verringert die Konzentration von Harnsäure im Urin und scheidet die Harnsäure durch den häufigeren Gang zur Toilette schneller aus. Zudem wird die Filterfunktion der Niere durch regelmäßiges Trinken von Wasser unterstützt. Wie Du schon gelesen hast, ist es mit der Bewegung nicht ganz so einfach, denn wer zu schnell zu viele Kalorien verbrennt, sorgt dafür, dass der Körper Muskelmasse abbaut, was wiederum in einem erhöhten Purin-Wert resultiert. Umgekehrt können eine Überanstrengung und eine Überbeanspruchung der Muskeln für eine erhöhte Konzentration von Milchsäure sorgen, dessen Abbau wiederum den Abbau der Harnsäure blockiert. Bewege Dich also regelmäßig, aber übertreibe es nicht. So schonst Du Deine Gelenke, sollten sie entzündet sein und schmerzen und die Entzündungssymptome können nach und nach abschwächen.

Als grundlegende Regel kannst Du Dir merken: 1 Milligramm Purin ergibt 2,4 Milligramm Harnsäure, die abgebaut werden muss. Wer also zum Beispiel 100 Gramm Zucchini zu sich nimmt, der sorgt für eine Produktion von 22 Milligramm Harnsäure. Dementsprechend sorgt der Konsum von 100 Gramm Gänsefleisch für eine Produktion von 254 Milligramm Harnsäure im Blut. Ein Wert von 500 mg Harnsäure im Blut sollte also nicht überschritten werden. Gicht-Patienten wird darüber hinaus geraten, sich bei einem Wert von 300 Milligramm einzupendeln und dauerhaft dort zu verweilen.

Übersicht über Purin-reiche und Purin-arme Lebensmittel:

| Purinarme Lebensmittel | mg/100g | Leicht Purinhaltige Lebensmittel | mg/100g | Purinreiche Lebensmittel | mg/100g |
|---------------------------------------|---------|----------------------------------|---------|----------------------------|---------|
| Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark) | 0 | Vollmilch Schokolade | 10 | Helles Bier mit Alkohol | 15 |
| Ungesüßter Tee | 0 | Mettwurst | 10 | Rindfleisch | 153 |
| Kaffee | 0 | Spinat | 15 | Linzen | 160 |
| Ei | 5 | Spargel | 15 | Rosenkohl | 170 |
| Salatgurke | 7 | Blutwurst | 15 | Erbsen | 180 |
| Tomaten, Paprika | 10 | Räucheraal | 70 | Thunfisch in Öl | 204 |
| Kartoffeln | 15 | Wiener Würst- chen | 80 | Schweine- schnittel | 211 |
| Honigmelone | 18 | Bratwurst | 80 | Gänsefleisch | 254 |
| Wassermelone | 20 | Scholle | 96 | Forelle | 345 |
| Käse | 20 | Schweinebauch | 96 | Ölsardinen | 480 |
| Zucchini | 22 | Hähnchen- schenkel | 108 | Schweine- milz | 600 |
| Weizenmehl | 38 | Kabeljau | 108 | Sprotten | 802 |

Alternative Behandlungsmethoden von Gicht

Wer an Gicht leidet, der sollte nicht nur seine Ernährung umstellen und gegebenenfalls sein Gewicht reduzieren, sondern auch einige andere Aspekte in seinen Alltag integrieren. Denn auch wenn eine beschwerdefreie Phase erreicht wurde, ist es ratsam, am Ball zu bleiben und gute Ernährungsgewohnheiten, sowie eine regelmäßige Bewegung, beizubehalten. Alternativ zu der medizinischen Behandlung und der Eigenbehandlung durch Bewegung und Ernährung gibt es zusätzliche Möglichkeiten, mithilfe derer das Erreichen einer höheren Lebensqualität gelingen soll.

Physikalische Behandlung

In einer physikalischen Therapie zur Behandlung von Gicht wird sich darauf konzentriert, bereits bestehende Beschwerden zu bessern und eine Reduzierung der Schmerzen zu erlangen. Zudem ist eine solche physikalische Therapie ein guter Ansatz, um Gelenk-Fehlstellungen, wie sie bei einer länger bestehenden Gicht häufig auftreten, vorzubeugen und etwaige Schäden in den Gelenken zu vermeiden. Dies kann durch mehrere Therapiemethoden passieren, die Methoden lassen sich selbstverständlich auch kombinieren, dies entscheidet jedoch immer der Arzt oder der behandelnde Physiotherapeut. Es ist nicht ratsam, eine physische Therapie in Eigenregie durchzuführen, da jeder Körper einzigartig ist und somit auch die Gicht unterschiedlich auf verschiedene Behandlungen reagieren kann. Was jedoch grundlegend als physikalische Therapie unternommen werden kann, sind folgende Verfahren:

- Kältebehandlungen oder Behandlungen mit Wärme können den Schmerzen von Gicht in den Gelenken Einhalt gebieten und sie reduzieren.
- Muskelentspannungsübungen und eine gezielte Massage sind ebenfalls Methoden, mit denen Schmerzen in den Gelenken gemindert werden können.
- Eine regelmäßige Krankengymnastik kann helfen, die Muskeln schonend und langsam aufzubauen und zu stärken, wodurch die Gelenke entlastet werden.
- Ergotherapie und Krankengymnastik helfen, die Bewegungseinschränkungen ein Stück weit aufzulösen und Fehlstellungen in Gelenken vorzubeugen und zu korrigieren.

Naturheilkunde

Auch aus der Natur gibt es Mittel, die die Beschwerden von Gicht mindern können, weswegen eine Kombination aus einem gesunden Lebensstil, einer ärztlichen Behandlung und einer Portion Naturheilkunde wahre Wunder vollbringen kann. Die Pflanze „Herbstzeitlose“ wurde zum Beispiel früher als Hauptbehandlung gegen Gicht eingesetzt. Der Inhaltsstoff dieser Pflanze, Kolchizin, wird auch heute noch in der Schulmedizin verwendet. Da eine hohe Konzentration dieses des Kolchizins zwar die Gichtsymptome gut anspricht, jedoch für unangenehme Nebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen sorgt, ist es ratsam, nur Medikamente zu verwenden, die den Wirkstoff nicht zu stark eingestellt haben. In Extrakten aus den Herbstzeitlos-Samen, den -Knollen oder -Blüten ist dies eher gegeben, als in dem reinen, konzentrierten Kolchizin.

Daneben gibt es in der traditionellen Heilkunde zwei Gichtmittel, die sich auch in der Forschung bewiesen haben: Die Birke und die Schwarzpappel. Die Extrakte dieser beiden Pflanzen können die Produktion von Harnsäure mindern, wie es auch der Wirkstoff Allopurinol kann, welcher in der Schulmedizin verwendet wird.

Auch für die Einnahme in Tees eignen sich Kräuter oder Pflanzen aus der Natur. Denn wer an Gicht leidet, sollte versuchen, viel zu trinken und die Flüssigkeitsaufnahme auf Wasser und ungesüßte Tees zu reduzieren. Zwei Heilpflanzen, die das zügige Ausscheiden von Urin begünstigen und entwässernd wirken sollen, sind die Birke und die Brennnessel.

Darüber hinaus gibt es noch weitere homöopathische Mittel, die von Gicht-Patienten als äußerst hilfreich angesehen werden. Die Wirksamkeit dieser Mittel ist jedoch nicht nachgewiesen, weswegen sie als sinnvolle, zusätzliche Behandlungsmethoden angesehen werden und in Kombination mit medizinischer Behandlung und einem gesunden Lebensstil Ergebnisse erzielen sollen:

- Bryonia: Dieses homöopathische Mittel wird vor allem bei akuten Schmerzen eingesetzt und sorgt vor allem für eine allgemeine (auch psychische) Entspannung.
- Colchicum: Bei Übelkeit oder allgemeinen Unwohlsein soll dieses natürliche Mittel Abhilfe schaffen.
- Ledum: Wenn Kältetherapien die Schmerzen des Patienten mindern, kann dieses Heilmittel zusätzlich eingenommen werden, um den Effekt zu verstärken.
- Lycopodium: Wer an einem unruhigen Allgemeinzustand leidet oder akute Schmerzen hat, kann mit diesem Mittel Abhilfe schaffen.
- Belladonna: Diese Heilpflanze soll gegen Fieber, sowie gegen starke Schmerzen, wirken.

Operative Behandlung

Wenn die Gicht schon länger besteht und bereits einzelne Gelenke geschädigt sind oder eine starke Fehlstellung aufweisen, besteht die Option, die beschädigten Gelenke durch Künstliche ersetzen zu lassen. Eine solche Operation ist jedoch keine Kleinigkeit und benötigt einen längeren Krankenhaus-Aufenthalt mit anschließender Bewegungs- oder Ergotherapie. Mit einem neuen Gelenk umzugehen, ist nämlich nicht leicht zu erlernen und erfordert eine Menge Eigeninitiative und Arbeit. Außerdem besteht die Möglichkeit, dass neue Gelenke zu Beginn starke Schmerzen bei Bewegungen verursachen können. Viele Patienten schrecken diese Bedingungen jedoch nicht ab, denn schlussendlich ist eine operative Behandlung weitaus schmerzfreier, als das restliche Leben mit kaputten Gelenken leben zu müssen.

Gicht-Tophi, die kleinen knötchenartigen Verdickungen, die an der Haut rund um die Gelenke bilden können, können operativ entfernt werden. Sie werden zwar als harmlos angesehen, jedoch empfinden viele Betroffene die Knötchen als Makel und kosmetisches Problem und lassen sie deswegen entfernen, dies geschieht dank einer örtlichen Betäubung und selten bilden sich Narben an den betroffenen Hautstellen.

Ändere Deine Denkweise

Schlussendlich gibt es noch einen Bereich, den Du selbstständig ändern kannst und durch den Deine Gesamtsituation sich deutlich verbessern kann: Deine Denkweise. Stehst Du morgens aus dem Bett aus und hast bereits das Gefühl, dass der Tag nur unangenehm und schmerzhaft wird? Dann gibst Du dem Tag von Anfang an nicht die Chance, ein Guter zu werden. Die Behandlung Deiner Gicht, Deines Körpers, hört nicht bei Deiner Psyche auf, denn auch diese ist im Gesamtpaket von Dir enthalten.

Deswegen ist es sinnvoll, mit einem positiven Blick durchs Leben zu gehen und Dich von Deiner Krankheit nicht unterkriegen zu lassen. Umgib Dich mit schönen Dingen, mit engen Freunden und Deiner Familie und nimm Unterstützung an. Du musst Deine Krankheit nicht alleine bewältigen und kannst Dir medizinische, naturheilkundliche und freundschaftliche sowie familiäre Hilfe holen, um Deinen Allgemeinzustand zu verbessern und Deine Lebensqualität dauerhaft zu steigern. Auch auf professionelle psychologische Unterstützung solltest Du nicht verzichten, wenn Dein Gemütszustand sich auf lange Sicht nicht bessert. Fang bei Dir selbst an und lege schlechte Denkweisen, Depressionen oder Angst ab, damit Du voller Elan gegen die Gicht arbeiten und Dein Leben in vollen Zügen genießen kannst. Mit diesem Rezeptbuch wird es Dir ab sofort außerdem leichter fallen, eine gesunde Ernährung mit sinnvollen und hochwertigen Lebensmitteln in Deinen Alltag zu integrieren und Dir gesunde Gewohnheiten anzueignen.

10 natürliche Hausmittel

Apfelessig:

Hilft auch gegen einen übersäuerten Magen und Kopfschmerzen. Der Säuregehalt des Essigs wirkt gegen akute Schmerzen, um die Entzündungshemmung zu verstärken, kann etwas Honig zugesetzt werden.

- 2-3-mal täglich einen Teelöffel Apfelessig mit einem Glas Wasser gemischt trinken.

Ingwer:

Kann durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften sehr hilfreich sein. Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Knolle zur Gichtbehandlung zu verwenden:

- Getrocknetes Ingwerpulver, Kurkumapulver und Bockshornkleepulver zu gleichen Teilen mischen. 1 TL in 1 Glas warmem Wasser vermischen und zweimal täglich trinken.
- ½ TL Ingwerpulver mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und diesen „Tee“ 1-2-mal täglich trinken.
- Aus Ingwerpulver und Wasser kann eine Paste gerührt werden. Diese einmal täglich auf die betroffenen Stellen auftragen und ca. ½ Stunde einwirken lassen.

Natron:

Kann für einen Abbau der Harnsäure im Körper sorgen und so zur Verminderung der Schmerzen beitragen.

- ½ TL Natron in einem Glas Wasser auflösen und bis zu dreimal täglich trinken. Die „Kur“ etwa 2 Wochen fortführen.

Zitronensaft:

Um die Verminderung der Gichtschmerzen zu erreichen, sollte die überschüssige Harnsäure neutralisiert werden. Mit Zitronensaft und Natron ist das problemlos möglich. Auch andere, stark Vitamin C-haltige Früchte sind geeignet um das Körpergewebe zu stabilisieren.

- Den Saft einer Zitrone mit ½ TL Natron in einem Wasserglas vermischen. Das Gemisch sprudelt stark, deshalb etwas ruhen lassen und dann mit Wasser auffüllen, gleich trinken!
- Auch purer Zitronensaft kann mit Wasser verdünnt bis zu 3-mal täglich getrunken werden.

Kirschen:

Egal ob sauer oder süß, die enthaltenen Anthocyane können Entzündungen vermindern und Gichtanfälle abschwächen. Aufgrund ihrer antioxidativen Fähigkeiten sind Kirschen auch zur Vorbeugung ideal.

- Gichtkranke können gleich morgens Kirschen essen, pro Tag 15-20 Stück sind empfehlenswert.
- Möglich ist auch ein Glas schwarzen Kirschensaft täglich, wer mag, kann gepresste Knoblauchzehen hineingeben.

Bittersalz:

Ein weiteres Mittel zur Behandlung nicht nur von Gicht, sondern auch von anderen Arthritis-Formen. Durch den hohen Magnesiumanteil im Bittersalz kann auch der Blutdruck gesenkt und der allgemeine Zustand des Herzens verbessert werden.

- Das Eintauchen betroffener Gelenke in warmes Bittersalz-Wasser entspannt die Muskulatur und lindert die Schmerzen.
- Für ein Vollbad 2 Tassen Bittersalz ins warme Badewasser geben und den Körper darin einweichen, bis das Wasser anfängt abzukühlen.

Bananen:

Erweisen sich bei der Behandlung als sehr effektiv. Ihr hoher Kaliumgehalt bewirkt, dass Harnsäurekristalle sich auflösen und ausgeschieden werden können.

- 1-2 Bananen täglich verzehren oder
- eine sehr reife Banane zerdrücken und mit einer halben Tasse Joghurt verrühren

Äpfel:

Zusammen mit rohen Karotten können diese die Harnsäure neutralisieren und somit Gichtschmerzen und Entzündungen vermindern.

Aktivkohle:

Hat die Eigenschaft Harnsäure zu absorbieren. Ein Aktivkohlebad sollte 2-3-mal pro Woche genommen werden.

- ½ Tasse Aktivkohlepulver mit so viel Wasser vermischen, dass eine zähe Paste entsteht. Diese in eine Wanne geben und Wasser einlaufen lassen. Betroffene Stellen wenigstens ½ Stunde einweichen.
- Die Paste kann auch auf einzelne Körperteile aufgetragen werden. Auch hier ½ Stunde einweichen lassen, dann mit lauwarmem Wasser abwaschen.
- Möchten Sie Aktivkohlekapseln zur Linderung der Beschwerden oral einnehmen, sollten Sie die Maßnahme mit Ihrem Arzt abklären.

Kaltes Wasser oder Eisbeutel:

Kann Schwellungen und Schmerzen reduzieren. Das Eis nicht direkt auf die Haut bringen, sondern eingewickelt in ein Handtuch.

- Geschwollene Gelenke können für ca. 10 Minuten in kaltes Wasser getaucht werden.
- Ein Eisbeutel darf für etwa 15 Minuten aufgelegt werden.
- Vermeiden Sie aber die übermäßige Verwendung von Kälte, um die Kristallisation der Harnsäure nicht erneut zu fördern.

Es ist immer wertvoll diese einfachen und natürlichen Mittel auszuprobieren. Die Heilung braucht Zeit und Ausdauer.

Wenn Du bereits einen Blick in dieses Buch geworfen hast, dann ist Dir wahrscheinlich schon aufgefallen, dass in diesem Buch auf die Fotos der jeweiligen Gerichte verzichtet wurde. Vielleicht bist Du deswegen nun ein kleines bisschen enttäuscht, was verständlich ist. Bilder von Gerichten sollen in Hochglanz-Kochbüchern dazu motivieren, das jeweilige Rezept auszuprobieren und direkt nachzukochen.

Dass in diesem Kochbuch für Gicht-Erkrankte keine Fotos zu finden sind, hat mehrere Gründe, die nach dem Lesen dieses Textes hoffentlich auch für Dich nachvollziehbar sein werden. Grund Nummer Eins, wieso Du keine Bilder der Gerichte siehst, ist, dass Bilder irreführend sein können und das eine oder andere Mal mehr versprechen könnten, als das Rezept hergibt. Wer Food-Blogger bei ihrer Arbeit beobachtet hat, der weiß, wie viel Arbeit, Beleuchtung, Perspektiven und digitale Bearbeitung vonnöten sind, um das perfekte Bild zu produzieren. Der Geschmack der fotografierten Gerichte bleibt dabei oftmals im Hintergrund stehen.

Im Umkehrschluss halten Gerichte, die von Natur aus nicht ansprechend aussehen, oftmals die leckersten Aromen bereit. Auch Rezepte, dessen Bilder Dich auf Anhieb nicht so sehr ansprechen, könnten so übersehen und vergessen werden. Du kannst also erkennen: Dieses Kochbuch versucht, jedem Rezept den gleichen Anstrich und somit die gleiche Chance zu geben, Dein Lieblingsrezept zu werden, egal, wie hübsch es hinterher auf dem Teller aussieht.

Ein weiterer Grund, wieso Du in diesem Kochbuch keine Bilder findest, ist ganz einfach der hohe Preis, der mit dem Druck von Fotos einhergeht. Damit jeder dieses Kochbuch mit knapp 150 Rezepten erstehen kann und nicht nur die Menschen, die das nötige Kleingeld dafür in der Tasche haben, ist dieses Kochbuch vollkommen auf das ausgerichtet, wofür Kochbücher da sind: Für das Nachkochen von leckeren Rezepten und dafür benötigt es definitiv keine Hochglanzformate, bei denen man Angst haben muss, dass sie während des Kochens nass werden oder Fettspritzer abbekommen.

Nimm Dir also eine ruhige Minute Zeit und blättere entspannt durch das Buch und lasse Deine Fantasie schweifen. Welche Zutaten schmecken Dir ohnehin gut? Was wolltest Du schon immer einmal ausprobieren? Durch die detaillierten Beschreibungen wird es Dir bestimmt nicht schwerfallen, die Rezepte nachzukochen und alleine, mit Deinen Freunden oder Deiner Familie zu genießen!

Viel Spaß beim Lesen, Informieren und Nachkochen wünscht Dir das Cooking Revolution Team!

Frühstück



Amaranth-Müsli mit Cranberrys

175kcal | Fett: 10g | Kohlenhydrate: 16g | Eiweiß: 3g | Harnsäure: 15mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 50 g Amaranth
- 10 g Kürbiskerne
- 200 g Cranberrys (frisch)
- 300 g Joghurt (pur)
- Agavendicksaft nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Der Amaranth wird in 250 ml Wasser zum Kochen gebracht und dann bei geringer Hitze circa 30 Minuten lang weichgekocht. Nun durch ein Sieb abgießen und unter kaltem, fließendem Wasser abschrecken. Dann in einer Schüssel zur Seite legen.
- 2) Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten, bis sie leicht angebräunt sind.
- 3) Die Beeren verlesen, waschen und mit einem Tuch trockentupfen.
- 4) Den Amaranth mit dem Joghurt mischen. Nach Geschmack mit dem Agavendicksaft süßen.
- 5) Die Mischung wird auf zwei Schalen verteilt. Alles mit den Früchten toppen. Mit den gerösteten Kürbiskernen garnieren und das Müsli servieren. Guten Appetit!

Mediterranes Kürbisbrot

243kcal | Fett: 11g | Kohlenhydrate: 22g | Eiweiß: 13g | Harnsäure: 50mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 2 Eier
- 2 Scheiben Kürbiskernbrot
- 3 getrocknete Tomaten
- 1 EL Oliven (schwarz, ohne Steine)
- 1 EL Kapern
- ½ Bund Petersilie (glatt)
- 2 EL kohlenensäurehaltiges Wasser
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und das Gemüse in feine Würfel schneiden.
- 2) Die Petersilie unter fließendem Wasser waschen und anschließend trockenschütteln und feinhacken.
- 3) Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Tomatenwürfel und gehackter Petersilie verquirlen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4) Das Kürbisbrot in einem Toaster knusprig toasten.
- 5) Die Oliven und die Kapern aus dem Glas nehmen, abtropfen lassen und zerhacken.
- 6) Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Hälfte der Ei-Masse hineingeben. Vier Minuten lang auf mittlerer Hitzestufe garen lassen, bis die Masse stockt. Anschließend wenden und kurz weiterbraten. Mit der zweiten Hälfte der Ei-Masse genauso verfahren.
- 7) Die Omeletts auf den Kürbiskernbrot-Scheiben anrichten und nach Belieben mit Kapern und Oliven garnieren.

Rührei auf asiatische Art

200kcal | Fett: 12g | Kohlenhydrate: 7g | Eiweiß: 15g | Harnsäure: 19mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 3 Eier
- 100 g Sojasprossen
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- ½ Stange Zitronengras
- ½ Limette
- 2 cm Ingwer
- 3 EL Kokosmilch
- ½ rote Chilischote
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

- 1) Den Inger (mithilfe eines Esslöffels) schälen und in feine Stücke hacken.
- 2) Die Frühlingszwiebel waschen und anschließend in feine Ringe schneiden. Die Chilischote putzen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
- 3) Eier in einer Schüssel aufschlagen und zusammen mit der Kokosmilch verquirlen. Frühlingszwiebel-Ringe, gehackten Ingwer, und Chili untermengen. Das Zitronengras waschen und mit dem Ende eines Messers zerdrücken, ebenfalls zum Ei geben.
- 4) Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Ei-Masse darin auf kleiner Hitzestufe stocken lassen. Gelegentlich mit einem Pfannenwender umrühren.
- 5) Sojasprossen unter fließendem Wasser reinigen und mit einem Küchentuch trocknen. Die Limette waschen und in Spalten schneiden.
- 6) Rührei auf Tellern anrichten und mit Limettenspalten sowie den Sojasprossen garnieren.

Apfel-Nuss-Quark

332kcal | Fett: 12g | Kohlenhydrate:36g | Eiweiß: 20g | Harnsäure: 34mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 6 EL Milch
- 6 EL Magerquark
- 2 EL Leinöl
- 2 TL Honig oder Ahornsirup
- 2 Äpfel
- 1 EL Haselnüsse

Zubereitung:

- 1) Die Äpfel werden zuerst gewaschen, geschält und in Würfel geschnitten. Die Nüsse dann grob hacken.
- 2) Das Obst, die Milch, den Quark, das Öl, den Honig (oder den Sirup) vermengen und in einen Standmixer geben. Alles pürieren, bis sich schließlich eine cremige Masse ergibt.
- 3) Den Frühstücksquark in Behälter oder Schüsseln füllen und danach mit den gehackten Nüssen garnieren. Zur Garnitur kann außerdem übriges Obst genommen werden.

Vollkorn-Pfannkuchen mit Beeren

440kcal | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 52g | Eiweiß: 23g | Harnsäure: 46mg

Portionen: 6

Zutaten:

- 150 g Dinkelmehl
- 125 g Dinkel-Vollkornmehl
- 500 ml Buttermilch
- 500 g Magerquark
- 500 g gemischte Beeren
- 2 Eier
- 25 g Butter
- 2 TL Backpulver
- 1 Zitrone
- 3 EL Rapsöl
- 6 EL Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Butter in einen mikrowellenfesten Topf geben, schmelzen und anschließend abkühlen lassen.
2. Beide Mehlsorten mit dem Backpulver durch ein Sieb in eine Schüssel geben und mit der flüssigen Butter, der Buttermilch, den Eiern und der Prise Salz zu einem Teig verrühren. Zehn Minuten lang ziehen lassen.
3. Die Zitrone währenddessen halbieren und den Saft auspressen. Den Quark mit 4 EL des Zitronensafts und dem Ahornsirup verrühren.
4. Die Beeren waschen und abtropfen lassen, wenn tiefgekühlte Beeren verwendet werden, diese vorher auftauen lassen.
5. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen darin nach und nach in kleinen Fladen von beiden Seiten goldbraun anbraten.
6. Mit dem süßen Quark und den Beeren servieren.

Buttermilch-Pfannkuchen

440kcal | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 52g | Eiweiß: 23g | Harnsäure: 46mg

Portionen: 6

Zutaten:

- 1 EL Kokosöl (nativ)
- 2 TL Backpulver
- 150 g Mehl
- 125 g Weizenvollkornmehl (fein)
- 500 ml Buttermilch
- 2 Eier
- 1 Zitrone
- 2 EL Rapsöl
- 500 g Magerquark
- 6 EL Ahornsirup

Zubereitung:

- 1) Das Kokosöl zuerst in einer Stielkasserolle vorsichtig schmelzen lassen, danach etwas abkühlen lassen.
- 2) In der Zwischenzeit wird das Backpulver mit beiden Mehlsorten in einer großen Schüssel gemischt. Das flüssige Kokosöl, die Buttermilch, eine Prise Salz und die Eier mit dem Schneebesen hinzufügen, dabei ständig rühren. Den Teig für ungefähr zehn Minuten ziehen lassen.
- 3) Die Zitrone in der Zwischenzeit halbieren und auspressen. Den Quark mit dem Ahornsirup verrühren und mit etwa 4 EL Zitronensaft abschmecken.
- 4) Etwas Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Je Pfannkuchen etwa eine kleine Kelle Teig ins heiße Fett geben. Bei mittlerer Hitze für etwa 2 - 3 Minuten backen, bis die Unterseite braun wird. Dann vorsichtig wenden und weitere 1 - 2 Minuten lang backen.
- 5) Pancakes aus der Pfanne nehmen, kurz abgedeckt zur Seite stellen. Erneut etwas Öl in der Pfanne erhitzen und den Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.
- 6) Die Pancakes werden auf flachen Tellern mit dem Quark sowie, zum Beispiel mit frischen Beeren, nach eigener Wahl angerichtet.

Dinkel-Pfannkuchen mit Nüssen und Avocadocreme

515kcal | Fett: 29g | Kohlenhydrate: 41g | Eiweiß: 22g | Harnsäure: 82mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 250 g Dinkelmehl
- 1 Avocado (reif)
- 500 ml Wasser (warm)
- 2 EL Kokosöl
- 1 Schote Chili (frisch)
- 2 Stiele Koriander (frisch)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Den Koriander zuerst waschen, dann die Blätter abtrennen und feinhacken. Die Chilischote waschen, sorgfältig entkernen und ebenfalls feinhacken.
- 2) Koriander, Chili, Salz und 1 TL Kokosöl werden in einer großen Schüssel zusammen mit dem Mehl vermengt. Dann das Wasser ganz langsam dazugeben und immer wieder rühren. So lange verrühren, bis ein feiner Teig entsteht.
- 3) Die Schüssel mit einem Tuch bedecken. Den Teig etwa eine halbe Stunde lang ruhen lassen.
- 4) Anschließend den Teig noch einmal gut durchrühren.
- 5) Die Avocado aufschneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen, danach in eine Schüssel geben und leicht mit einer Gabel zerdrücken.
- 6) Eine Pfanne dann mit so viel Kokosöl erhitzen, dass der Boden gleichmäßig bedeckt ist.
- 7) 4 EL von dem Teig in die Pfanne geben. Die Pfannkuchen werden von beiden Seiten goldgelb gebacken (etwa 2 Minuten je Seite). Pfannkuchen auf einem Teller anrichten und nun die letzten Schritte wiederholen. Bei Bedarf erneut Kokosöl in die Pfanne geben.
- 8) Die Pfannkuchen werden mit der Avocadocreme bestrichen. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und dann auf flachen Tellern servieren.

Frühstücksbrötchen mit Räucherlachs

324kcal | Fett: 4g | Kohlenhydrate: 42g | Eiweiß: 26g | Harnsäure: 153mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 100 g Wildlachs (geräuchert)
- 100 g Hüttenkäse (Halbfettstufe)
- 50 g Quark (Magerstufe)
- 1 TL Meerrettich (gerieben, Glas)
- 2 kleine grüne Gurken
- 2 Stiele Dill
- 2 Vollkornbrötchen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Den Räucherlachs als Erstes in kleine Würfel schneiden oder mit einem Messer feinhacken. Der Frischkäse wird in einer Schüssel gründlich mit dem Quark und dem Meerrettich vermischt. Den Lachs nun unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2) Die Gurken werden geputzt, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten. Den Dill waschen, trockenschütteln, die Spitzen abzupfen und außerdem grob hacken.
- 3) Die Brötchen halbieren, die unteren Hälften jeweils mit dem Lachstatar bestreichen. Die Gurkenscheiben leicht überlappen und darauf verteilen. Danach mit etwas Salz würzen. Nun wird mit dem Dill bestreut und die oberen Brötchenhälften daraufgelegt. Gleich servieren oder zum Mitnehmen verpacken. Guten Appetit!

Frühstücksquark mit Kirschen

105kcal | Fett: 2g | Kohlenhydrate: 20g | Eiweiß: 8g | Harnsäure: 44mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 150 g Blaubeeren
- 400 g Magerquark
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Leinöl
- 2 Msp. Kurkuma
- 2 TL Hagebuttenpulver
- 2 EL Brennesselsamen

Zubereitung:

1. Die Blaubeeren werden im ersten Schritt abgespült (bzw. bei tiefgekühlten Beeren aufgetaut) und verlesen.
2. Den Magerquark dann mit Öl in einer großen Schüssel glattrühren. Sollte die Mischung nicht cremig genug sein, noch einem kleinen Schuss Wasser hinzugeben. Das Hagebuttenpulver und die Hälfte der Brennessel- und der Leinsamen unterrühren.
3. Der Quark wird in eine kleine Schüssel gegeben. Die Beeren darüber geben, leicht unterrühren. Mit Kurkuma und den übrigen Samen garnieren und abschließend servieren. Schmecken lassen.

Feigen mit Quarkfüllung

135kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 15g | Eiweiß: 8g | Harnsäure: 16mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 4 reife Feigen (à ca. 50 g)
- 1 TL gemahlene Haselnusskerne
- 100 g Cremequark (fettarm)
- ½ Zitrone
- schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Die Feigen als Erstes vorsichtig waschen und dann trocken tupfen. Jeweils den Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel vorsichtig herauslösen, ohne die Schale zu verletzen.
- 2) Das Fruchtfleisch der Feigen in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Die gemahlene Nüsse unterrühren. Den Cremequark locker unterheben.
- 3) Die Zitronenhälfte wird ausgepresst. Die Füllung mit einem Teelöffel Zitronensaft und etwas Pfeffer abschmecken.
- 4) Die Quarkmasse in die Früchte geben und dann den Deckel schräg aufsetzen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und zum Schluss servieren.

Friskhäsebrote mit Avocado

550kcal | Fett: 36g | Kohlenhydrate: 41g | Eiweiß: 13g | Harnsäure: 114mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 2 Möhren (klein)
- 1 Avocado
- 2 Zitronen
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Friskhäse
- 1 Salatgurke (klein)
- 2 EL Rote-Bete-Sprossen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Die Möhren zuerst waschen, mit dem Gemüseschäler schälen und mit einer Reibe grob raspeln.
- 2) Die Avocado aufschneiden, den Kern entfernen und schälen. Das Fruchtfleisch wird in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrückt. Die Zitronen auspressen und mit Möhrenraspeln, Salz und Pfeffer unter die zerdrückte Avocado mischen.
- 3) Die Gurke nun waschen und dann mit dem Sparschäler schälen und in Scheiben schneiden. Die Rote-Bete-Sprossen waschen und trockentupfen.
- 4) Das Brot wird im Toaster oder im Backofen mit Grillfunktion leicht angebräunt. Alle Scheiben mit Friskhäse bestreichen.
- 5) Die Gurkenscheiben leicht überlappen und dann auf den Broten anordnen. Die Avocado-Mischung dick darüberstreichen, alles mit den Sprossen toppen und abschließend servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Honigmelonen

282kcal | Fett: 1g | Kohlenhydrate: 56g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 43mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 1 Honigmelone (klein)
- 1 EL Mandelblättchen (ca. 20 g)
- 1 Birne (reif)
- ½ Blutorange
- 200 g Joghurt (pur)
- 1 TL Birnendicksaft
- 1 Prise Kardamom
- 1 Stiel Minze

Zubereitung:

- 1) Die Melonen zunächst halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herauslösen. Von den Unterseiten der Melonenhälften jeweils eine dünne Scheibe abschneiden, sodass sie „stehen“ können.
- 2) Die Birnen waschen, schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Minze wird gewaschen, trockengeschüttelt, die Blätter abgezupft und feingehackt.
- 3) Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und abkühlen lassen.
- 4) Die Orange mit einem scharfen Messer so abschälen, dass auch alles Weiße entfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei jedoch den Saft in einer Schüssel auffangen.
- 5) Joghurt, Birnendicksaft und Kardamom werden zu dem Saft in die Schüssel gegeben und alles mit einem Schneebesen glattgerührt. Minze, Orangenfilets und Birnenscheiben untermischen.
- 6) Die Masse wird dann in die Melonenhälften gefüllt, mit den Mandelblättchen bestreut und abschließend serviert.

Gemüse-Muffins mit Feta

233kcal | Fett: 14g | Kohlenhydrate: 19g | Eiweiß: 8g | Harnsäure: 22mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 4 Eier
- 3 EL Frischkäse
- ½ Zucchini
- 8 Cherrytomaten
- 30 g Feta-Käse
- 2 Stiele Schnittlauch

Zubereitung:

- 1) Die Eier als Erstes in einer Rührschüssel mit dem Frischkäse vermischen. Nach Geschmack kann Salz und Pfeffer hinzugegeben werden. Alles miteinander verrühren.
- 2) Die Zucchini waschen und feinwürfeln. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Den Feta abtropfen und feinwürfeln.
- 3) Eine Muffinform einfetten, die Formen mit zwei Dritteln von der Eimasse füllen. Das Gemüse dazugeben, dann mit dem Fetakäse bestreuen. Alles wird mit dem restlichen Drittel der Eimasse bedeckt.
- 4) Die Muffins bei 160 Grad Ober-/Unterhitze 15 - 20 Minuten lang backen lassen.
- 5) In der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen und fein hacken. Die Muffins danach aus dem Ofen nehmen, mit dem Schnittlauch garnieren und zum Schluss servieren.

Gurken-Smoothie

76kcal | Fett: 1g | Kohlenhydrate: 10g | Eiweiß: 6g | Harnsäure: 20mg

Portionen: 2

Zutaten:

- ½ Salatgurke
- 2 Stiele Minze
- 1 Handvoll Grünkohl
- 1 Limette
- 1 EL Leinöl

Zubereitung:

- 1) Die Gurke zuerst waschen, halbieren und das untere Ende entfernen. Dann wird die Gurke ungeschält in grobe Stücke geschnitten.
- 2) Die Blätter von der Minze abzupfen. Zusammen mit dem Grünkohl waschen, verlesen und dann alles mit den Gurkenstücken in den Mixer geben. Ein paar Minzblätter jedoch für die Garnitur zur Seite legen.
- 3) Die Limette halbieren und auspressen. Den Saft zusammen mit 100ml Wasser und dem Öl in den Mixer geben und alles drei Minuten lang bei höchster Stufe pürieren. Wenn der Smoothie zu dickflüssig ist, mehr Wasser hinzufügen.
- 4) Den Spinat-Smoothie in die Gläser füllen, mit der zurückbehaltenen Minze garnieren und servieren. Nach Wunsch kann es noch vor dem Servieren gekühlt werden. Guten Appetit!

Haferbrei mit Birnen

330kcal | Fett: 7g | Kohlenhydrate: 57g | Eiweiß: 8g | Harnsäure: 39mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 2 Birnen
- 120 g Haferflocken
- 2 Feigen (trocken)
- 4 Datteln (trocken)
- 2 TL Kokosöl
- ½ TL Ingwer (gemahlen)
- 1 Prise Salz
- Wasser

Zubereitung:

- 1) Die Birnen als Erstes die Birnen schälen und klein schneiden. Die Datteln gegebenenfalls entkernen und dann zusammen mit den Feigen sehr fein schneiden.
- 2) In einem Topf wird Ghee erhitzt. Dann Ingwer hinzugeben, etwas anrösten und die Hitze reduzieren.
- 3) Die Birne in Stücken hinzufügen und im Topf leicht andünsten lassen.
- 4) Die Haferflocken mit dem Salz in den Topf geben und alles mit Wasser aufgießen, sodass es gerade so bedeckt ist.
- 5) Ungefähr vier Minuten lang kochen, bis sich schließlich ein cremiger Brei ergeben hat. Bei Bedarf noch warmes Wasser nachgießen. In Schalen anrichten und zum Schluss servieren.

Hirse-Müsli

110kcal | Fett: 3g | Kohlenhydrate: 15g | Eiweiß: 3g | Harnsäure: 70mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 100 g Hirse
- 2 Äpfel
- 40 g Walnusskerne
- 300 g Joghurt (fettarm)
- 2 TL flüssiger Honig
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

- 1) Die Hirse zuerst in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen. Dann mit 200ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei kleiner Hitze etwa zehn Minuten lang ausquellen lassen.
- 2) In der Zwischenzeit die Äpfel waschen und schälen. Außerdem entkernen und in Würfel schneiden. Die Walnüsse nach Belieben hacken.
- 3) Die Hirse abkühlen lassen und zwischendurch umrühren.
- 4) In einer Schüssel Dickmilch, Honig und Zimt verrühren. Apfel und Hirse danach untermischen. Das Müsli zum Schluss in kleinen Schüsseln anrichten, mit den Walnüssen bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Joghurt mit Kirschen und Mandeln

198kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 27g | Eiweiß: 7g | Harnsäure: 22mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 300 g Joghurt (pur)
- 2 EL Honig (flüssig)
- 125 g Kirschen (frisch)
- 3 EL Mandeln

Zubereitung:

- 1) Die Hälfte der Mandeln wird zuerst feingehackt. Die Kirschen waschen, entkernen und entstielen.
- 2) Den Joghurt nun auf zwei Schüsseln aufteilen. Die gehackten Kirschen, den Honig und die Kirschen, abgesehen von einer Handvoll, untermischen, sorgfältig verrühren.
- 3) Mit den restlichen Mandeln und Kirschen garnieren und zum Schluss servieren.

Kokospudding mit Himbeeren und Chia

220kcal | Fett: 8g | Kohlenhydrate: 6g | Eiweiß: 3g | Harnsäure: 51mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 30 g Chiasamen
- 100 ml Kokosmilch (fettarm)
- 125 ml Wasser
- 1 TL natives Kokosöl
- 2 EL Kokosraspel
- 2 EL Reisflocken
- 1 TL Ahornsirup
- 125 g Himbeeren

Zubereitung:

- 1) Die Chiasamen als Erstes in einer Schüssel mit der Kokosmilch und dem Wasser verrühren und zehn Minuten lang quellen lassen. Dann alles noch einmal durchrühren und die Mischung zugedeckt für zwölf Stunden im Kühlschrank ausquellen lassen.
- 2) Am nächsten Tag wird das Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmt, die Kokosraspel und die Reisflocken darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in drei bis vier Minuten goldbraun rösten lassen. Mit dem Sirup beträufeln, alles gut mischen und dann vom Herd nehmen.
- 3) Die Beeren verlesen, waschen und trockentupfen. Der Chia-Pudding wird aus dem Kühlschrank genommen, danach noch einmal durchrühren.
- 4) Den Pudding mit der Mischung aus Kokos und Flocken sowie mit den Beeren in Gläser oder Schalen schichten. Die oberste Schicht wird mit den frischen Beeren garniert und sofort serviert. Guten Appetit!

Obstsalat mit Ingwer

136kcal | Fett: 1g | Kohlenhydrate: 25g | Eiweiß: 3g | Harnsäure: 45mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 1 Orange
- 1 Granatapfel
- 100 g Physalis
- 1 Apfel
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)

Zubereitung:

- 1) Den Ingwer als Erstes schälen und in feine Streifen schneiden. Die Orange halbieren, auspressen. Den Orangensaft mit dem Ingwer in einem kleinen Topf kurz aufkochen lassen und anschließend bis zur Verwendung abgedeckt ziehen lassen.
- 2) Den Granatapfel horizontal rundherum mit einem Messer einritzen und die beiden Hälften, auseinanderbrechen. Eine Granatapfelhälfte wird mit den Kernen nach unten fest in der Hand über eine Schüssel gehalten und mit einem Kochlöffel vorsichtig auf die Schale geschlagen, damit sich die Kerne lösen und in die Schüssel fallen. Die Kerne der anderen Granatapfelhälfte auch herauslösen. Die weißen Trennhäute entfernen.
- 3) Die Physalis aus den Hüllenblättern lösen, waschen und danach halbieren. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Beides wird in die Schüssel zu den Granatapfelkernen gegeben.
- 4) Alles mit dem warmen Orangensaft marinieren. Nun für etwa eine halbe Stunde ziehen lassen, auf Schalen verteilen und zum Schluss servieren.

Omelette mit Gemüse

200kcal | Fett: 14g | Kohlenhydrate: 8g | Eiweiß: 10g | Harnsäure: 30mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 6 Eier
- 100 g Grana Padano Riserva
- 100 g Erbsen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- ½ Stange Lauch
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Basilikum
- ½ TL Rosmarin
- 4 EL natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen. Den Strunk, Trennwände und Kerne entfernen und in Rauten schneiden. Den Schnittlauch waschen und fein hacken. Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und die Hälfte der Blätter fein hacken.
- 2) Den Lauch in einer beschichteten Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten. Die Erbsen und die Paprikaschoten werden hinzugefügt und alles bei mittlerer Hitze für einige Minuten gedünstet.
- 3) Die Eier in einer Schüssel leicht verquirlen, gehackten Schnittlauch und Basilikum, 2 EL Olivenöl und etwa 80 g geriebenen Grana Padano hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4) Das Gemüse vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann in die Schüssel zu dem Ei geben und alles gut vermischen.
- 5) Eine beschichtete Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, die Masse aus der Schüssel hinzugießen und das Omelett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis es schließlich schön braun ist.
- 6) Das Omelett wird aus der Pfanne gehoben und geviertelt. Auf flachen Tellern anrichten. Mit den übrigen Basilikumblättern und geriebenem Grana Padano garnieren und servieren. Schmecken lassen.

Papaya-Müsli

282kcal | Fett: 6g | Kohlenhydrate: 49g | Eiweiß: 6g | Harnsäure: 31mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 80 g Haferflocken (kernig)
- 1 EL Rosinen
- ¼ l Wasser
- 300 g Papaya
- 1 Apfel
- 150 g Joghurt (pur, fettreduziert)
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Pekannusskerne
- 1 EL Apfelchips

Zubereitung:

- 1) Am Vortag werden die Haferflocken und Rosinen in einer Schüssel mit dem Wasser verrührt und abgedeckt im Kühlschrank für etwa 12 Stunden quellen gelassen.
- 2) Am nächsten Tag die Papaya halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Den Apfel waschen, auf einer Gemüsereibe rund um das Kerngehäuse fein raspeln.
- 3) Die Apfelraspel und die Hälfte der Papayawürfel mit dem Joghurt unter den Haferflockenmix rühren. Danach wird mit dem Zitronensaft abgeschmeckt.
- 4) Das Müsli auf den Schalen verteilen und die Pekannüsse grob hacken. Das Müsli mit den übrigen Papayastücken toppen und die gehackten Nüsse darüber streuen. Abschließend wird mit den Apfelchips garniert und serviert. Guten Appetit!

Pilz-Rührei

280kcal | Fett: 18g | Kohlenhydrate: 14g | Eiweiß: 13g | Harnsäure: 38mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 100 g Champignons
- 100 g Austernpilze
- ½ Zwiebel
- 3 Stiele Thymian
- 5 Eier
- 5 EL Milch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Rapsöl
- 2 Tomaten (ca. 160 g)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Die Champignons und die Austernpilze zuerst putzen. Die Champignons in feine Scheiben schneiden, die Austernpilze je nach Größe halbieren oder vierteln.
- 2) Zwiebel wird geschält und fein gewürfelt. Den Thymian waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Die Tomaten waschen und die Stielansätze keilförmig ausschneiden. Die Tomaten dann vierteln.
- 3) In einer großen Schüssel Eier, Milch, Thymian und Tomatenmark verquirlen. Nun mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4) Das Öl wird in einer beschichteten Pfanne erhitzt. Die Zwiebel darin andünsten. Die Pilze hinzugeben und anbraten, bis das Wasser schließlich verdampft ist.
- 5) Die Eimasse über die Pilze gießen und bei kleiner Hitze fest werden lassen (stocken), dabei mit einem Pfannenwender mehrfach vom Pfannenrand zur Mitte durch die Eimasse ziehen.
- 6) Das Rührei wird abschließend mit den Tomaten auf Tellern angerichtet und serviert. Schmecken lassen.

Porridge mit Bananen

453kcal | Fett: 13g | Kohlenhydrate: 68g | Eiweiß: 14g | Harnsäure: 114mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 125 g Haferflocken (zart)
- ½ l Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Ingwerpulver
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 300 g Cremequark
- 2 Bananen
- 2 EL Honig

Zubereitung:

- 1) Die Haferflocken mit Wasser, Salz und Ingwer in einen Topf geben. Nun aufkochen lassen und im Anschluss etwa 5 Minuten lang bei schwacher Hitze ausquellen lassen.
- 2) Die Kürbiskerne in eine beschichtete Pfanne geben und ohne Fett anrösten, bis sie goldbraun sind.
- 3) Die Schale der unbehandelten, gewaschenen Zitrone mit einer feinen Reibe abreiben. Der Cremequark wird in eine Schüssel gegeben, ihn mit der Zitronenschale und 1 EL Honig verrühren.
- 4) Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- 5) Den Quark in vier Schälchen füllen. Die Bananenscheiben dann darauf verteilen. Zum Anrichten wird das Gericht mit den Kernen bestreut und mit etwas Honig beträufelt. Guten Appetit!

Quinoa-Brei mit Kirschen und Gewürzen

427kcal | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 60g | Eiweiß: 12g | Harnsäure: 45mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 100 g Quinoa
- 300 ml Mandelmilch (Mandeldrink ungesüßt)
- ½ Stange Zimt
- ¼ TL Vanille (gemahlen)
- ¼ TL Kardamom
- 1 TL Kurkumapulver
- 125 g Kirschen
- 2 EL Mandeln
- 2 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

- 1) Die Quinoa zuerst in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Mit dem Mandeldrink, der Zimtstange, Kurkuma, Kardamom und der Vanille in einen Topf geben. Alles offen bei mittlerer Hitze einmal aufkochen, dann mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten lang köcheln lassen.
- 2) Den Topf vom Herd nehmen. Noch einmal für etwa 10 Minuten ausquellen lassen, dann die Zimtstange entfernen.
- 3) In der Zwischenzeit die Kirschen verlesen, waschen, trocknen, entkernen und entsteinen.
- 4) Die Mandeln und Kürbiskerne werden grob gehackt und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht angeröstet. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 5) Den Quinoa-Brei in Schalen anrichten und die Kirschen darauf verteilen. Zum Schluss mit den Mandeln und Kürbiskernen garniert servieren. Schmecken lassen.

Rote-Bete-Brote mit Meerrettich

99kcal | Fett: 1g | Kohlenhydrate: 19g | Eiweiß: 3g | Harnsäure: 38mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 6 Blätter Kapuzinerkresse
- 2 Scheiben Roggen-Vollkornbrot
- 2 TL geriebener Meerrettich (Glas)
- 120 g gegarte Rote Bete
- 2 Kapuzinerkresseblüten
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Die Kapuzinerkresseblätter werden als erstes gewaschen und trocken geschüttelt. Die Brotscheiben mit je 1 TL Meerrettich bestreichen.
- 2) Die Rote Bete abtropfen lassen und mit Küchenpapier leicht trocken tupfen. Außerdem in feine Scheiben oder Streifen schneiden.
- 3) Die Brotscheiben auf den flachen Tellern anrichten. Mit Roter Bete und Kresseblättern belegen. Danach leicht salzen und mit den Kresseblüten garniert servieren. Guten Appetit!

Rohkost-Smoothie

114kcal | Fett: 2g | Kohlenhydrate: 14g | Eiweiß: 7g | Harnsäure: 40mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 1 grüne Paprikaschote
- 1 grüner Apfel
- 1 Kohlrabi
- 2 Tomaten
- 200 ml Wasser

Zubereitung:

- 1) Die Paprika waschen, vierteln und von Stiel und Samen befreien. In grobe Stücke schneiden und in den Mixer geben. Den Apfel waschen, vierteln und Kerngehäuse und Stiel entfernen. Den Apfel in grobe Stücke schneiden, den Kohlrabi schälen, die Tomaten waschen. Kohlrabi und Tomaten ebenfalls in Stücke schneiden.
- 2) 200 ml Wasser werden nun hinzugegeben und das Gemüse bei höchster Leistung püriert, bis der Smoothie schließlich eine cremig-sämige Konsistenz hat. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen.
- 3) Den Smoothie auf den Gläsern verteilen und servieren.

Suppen



Geröstete Zwiebelsuppe

208kcal | Fett: 12g | Kohlenhydrate: 17g | Eiweiß: 8g | Harnsäure: 33g

Portionen: 4

Zutaten:

- 650 ml Gemüsebrühe (mediterran)
- 425 g Dosentomaten (stückig)
- 75 g Vollkorn-Suppennudeln
- 1 große Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Fenchelknolle
- 40 g Parmesan
- 2 Thymian-Zweige
- ½ TL Anis-Pulver
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

- 1) Die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und anschließend in dünne Halbringe schneiden. Die Zwiebelscheiben nun in eine große Auflaufform geben. 1½ EL Olivenöl mit Salz und Pfeffer vermengen und über die Zwiebel geben. Den Inhalt der Auflaufform nun bei 200°C (Umluft) eine halbe Stunde lang rösten. Ab und zu wenden.
- 2) Währenddessen den Knoblauch schälen und in Stücke hacken. Den Fenchel putzen und in dünne Scheiben zerteilen. Die Suppennudeln nach Packungsanweisungen in einem Topf kochen.
- 3) Das restliche Öl in einem zweiten Kochtopf erhitzen und Knoblauch sowie Fenchel darin 10-12 Minuten lang unter Rühren dünsten. Das Anispulver hinzugeben und gründlich mit den anderen Zutaten vermengen.
- 4) Den Thymian waschen und trockenschütteln. Die Zwiebel aus dem Ofen und aus der Auflaufform nehmen und mit dem Thymian und der Brühe in den Kochtopf geben und zehn Minuten lang köcheln lassen. Anschließend Tomaten hinzugeben und weitere fünf Minuten kochen.
- 5) Zwiebelsuppe nach Belieben würzen und die Nudeln hinzugeben. Mit Parmesan garnieren und heiß servieren.

Gerstensuppe mit Ente

262kcal | Fett: 10g | Kohlenhydrate: 26g | Eiweiß: 10g | Harnsäure:136mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 250 g Entenkeule
- 1 große Zwiebel
- 700 ml Geflügel-Brühe
- 150 g Pastinaken
- 150 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Perlgraupen
- 1 TL Zitronensaft
- 6 Trockenpflaumen
- 100 g Schmand
- 1 TL Paprikapulver,
- 1 Lorbeerblatt,
- 3 Gewürznelken,
- Muskatnuss,
- Salz und Pfeffer,
- 2 Thymian-Zweige,
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

- 1) Das Enten-Fleisch reinigen und die Haut (mitsamt Fett) entfernen. Die Zwiebel schälen und mit Lorbeerblatt und Nelken bespicken.
- 2) Brühe in einem Kochtopf zum Köcheln bringen und Entenkeule und Zwiebel darin eine Stunde lang garen.
- 3) Petersilie waschen, trockenschütteln und zerhacken und in die Brühe geben.
- 4) Währenddessen das Wurzelgemüse waschen, schälen und in Würfel schneiden. Das Entenfleisch nun aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Die Brühe in einen zweiten Kochtopf sieben und das frische Gemüse und die Graupen in die Brühe geben und 15 Minuten lang köcheln lassen.
- 5) Den Thymian waschen, trockenschütteln und hacken.
- 6) Das Fleisch von der Keule absuchen, zerkleinern und mit dem Thymian in die Brühe geben.
- 7) Die Backpflaumen halbieren und in die Brühe geben. Weitere zehn Minuten kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 8) Den Schmand mit 1 TL Zitronensaft und Paprikapulver vermengen und mit der Suppe servieren.

Selleriesuppe mit Crostini

194kcal | Fett: 8g | Kohlenhydrate: 21g | Eiweiß: 7g | Harnsäure: 72mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 200 g Apfel (sauer)
- 250 g Knollensellerie
- 100 g Kartoffeln
- 200 g Staudensellerie
- 650 ml Gemüsebrühe
- 40 g Gorgonzola
- 25 g Frischkäse
- ¼ Vollkorn-Baguette
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebel schälen und in feine Würfel hacken. Den Apfel waschen, schälen, vierteln, das Gehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Knollensellerie und die Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2) Öl in einem Kochtopf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin drei Minuten lang dünsten. Apfel hinzugeben und eine weitere Minute dünsten. Sellerie- und Kartoffel-Würfel hinzugeben und mit der Brühe ablöschen. Aufkochen lassen und anschließend eine halbe Stunde auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen.
- 3) Währenddessen den Gorgonzola mit dem Frischkäse vermengen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Das Baguette quer in dünne Scheiben schneiden und diese im Toaster oder im Backofen rösten.
- 4) Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Suppe pürieren und nach Belieben würzen und mit den Sellerie-Scheiben bestreuen. Baguette-Scheiben mit Käse-Paste bestreichen und zu der Suppe servieren.

Suppe aus Roter Bete und Kartoffeln

124kcal | Fett: 7g | Kohlenhydrate: 10g | Eiweiß: 4g | Harnsäure: 25mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 350 Rote Bete
- 100 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne (alternativ: Sojacreme)
- 3 EL Joghurt
- 5 cm Meerrettich
- 1 EL Wasser mit Kohlensäure
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Rote Bete waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls waschen, schälen und in Stücke zerteilen. Die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden.
- 2) Öl in einem großen Kochtopf erhitzen und die Rote Bete mit den Kartoffel-Stücken und der Zwiebel darin fünf Minuten lang kräftig anbraten.
- 3) Mit der Brühe ablöschen und diese anschließend zum Köcheln bringen. 40 Minuten lang köcheln lassen und die Suppe anschließend mithilfe eines Pürierstabes zu einer cremigen Suppe pürieren.
- 4) Die Sahne oder die Sojacreme einrühren und noch einmal aufkochen lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 5) Den Meerrettich waschen, schälen und zu einem Püree reiben. Den Joghurt mit dem kohlensäurehaltigen Wasser vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Suppe in kleine Schalen füllen, einen Esslöffel Joghurt obendrauf geben und mit einer Prise Meerrettich garnieren.

Griechische Kohlsuppe

261kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 38g | Eiweiß: 13g | Harnsäure: 95g

Portionen: 2

Zutaten:

- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 g Vollkorn-Suppennudeln
- 200 g Spitzkohl
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Ei
- 2 Dill-Stiele
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Brühe in einem Kochtopf aufkochen lassen und anschließend die Nudeln hinzugeben. Auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind.
- 2) Währenddessen den Spitzkohl waschen, putzen, die Blätter vom Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.
- 3) Fünf Minuten, bevor die Nudeln in der Brühe gar sind, den Kohl hinzugeben und mitkochen.
- 4) Die Zitrone unter heißem Wasser gründlich waschen. Anschließend trockenreiben und die Schale abreiben. Den Saft der Zitrone in eine Schale pressen.
- 5) Das Eiweiß vom Eigelb trennen. Eiweiß nun in einer Schüssel streif schlagen.
- 6) Das Eigelb mit dem Zitronensaft, sowie dem Abrieb, unter das aufgeschäumte Eiweiß rühren. 200 ml der Gemüsebrühe aus dem Kochtopf hinzugeben und untermengen.
- 7) Ei-Zitronensaft-Mischung in den Kochtopf geben und rühren, bis die Suppe sich ein wenig bindet.
- 8) Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill waschen, trockenschütteln, zerhacken und über die Suppe streuen.

Topinambur-Suppe mit Kürbis

224kcal | Fett: 18g | Kohlenhydrate: 8g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 21mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 400 g Topinambur
- 700 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne (alternativ Sojacreme)
- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 30 g Walnusskerne
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Salbeistiele
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Topinambur unter fließendem Wasser waschen und anschließend in Stücke zerteilen. Den Knoblauch schälen und mit der Topinambur in eine Auflaufform geben. Einen Esslöffel des Öls, sowie Salz und Pfeffer und den Zucker gründlich über Topinambur und Knoblauch verteilen und alles 45 Minuten bei 180°C (Umluft) backen.
- 2) Währenddessen die Schalotten schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Öl in einem Kochtopf erhitzen und die Schalotten darin kräftig andünsten.
- 3) Auflaufform aus dem Ofen nehmen und den Inhalt in den Kochtopf geben. Mit Brühe und Sahne aufgießen, aufkochen lassen und 15 Minuten lang auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen.
- 4) Den Kürbis in Würfel schneiden. Walnüsse mithilfe eines Messers zerhacken und den Salbei waschen, trocknen und zerkleinern.
- 5) Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter darin kurz braten und anschließend auf Küchenpapier auskühlen lassen. Den Kürbis ebenfalls braten und würzen.
- 6) Die Suppe mithilfe eines Stabmixers pürieren und abschmecken. In Schalen geben und mit Kürbiswürfeln, Nüssen und Salbei garnieren.

Orangen-Rote-Bete-Suppe

186kcal | Fett: 10g | Kohlenhydrate: 17g | Eiweiß: 4g | Harnsäure: 48mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 600 g Rote Bete
- 3 Schalotten
- 2 Saftorangen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 Dillstiele
- 125 ml Sahne (alternativ: Sojacreme)
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Rote Bete-Knollen waschen und die Enden entfernen. Einzeln in Alufolie einwickeln und im Backofen bei 180°C (Umluft) 90 Minuten lang backen.
- 2) Anschließend die Rote Bete aus der Alufolie nehmen und die Haut mithilfe eines Messers abziehen.
- 3) Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
- 4) Die Orangen mit einem kleinen Messer schälen und filetieren. Den Saft aus den Trennhäuten, welche entfernt werden, auffangen.
- 5) Öl in einem Kochtopf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Die Rote Bete würfeln und ebenfalls in dem Öl dünsten.
- 6) Mit Brühe aufgießen, alles einmal aufkochen lassen und mit dem Orangensaft vermengen. Auf mittlerer Hitzestufe 15 Minuten köcheln lassen.
- 7) Die Hälfte der Orangenspalten in die Suppe geben und diese mithilfe eines Pürierstabes feinpürieren und anschließend mit Sahne oder Sojacreme aufgießen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe mit den übrigen Orangenfilets und dem Dill garnieren.

Asiatische Kokossuppe

100kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 8g | Eiweiß: 4g | Harnsäure: 34mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 12 grüne Spargelstangen
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 große Schalotte
- 3 cm Ingwer
- 1 grüne Chilischote
- 8 Wan-Tan-Teigblätter
- 125 ml Kokosmilch
- 1 TL gelbe Currypaste
- 1 EL Thai-Fischsauce
- ½ Bund Kerbel
- 1 Eiweiß
- 1 EL Öl

Zubereitung:

- 1) Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden. Ingwer ebenfalls schälen und reiben. Chilischote reinigen, halbieren, entkernen und zerhacken. Spargel waschen und die harten Enden entfernen.
- 2) Öl in einem Kochtopf erhitzen und die Schalotten mit Ingwer und Chili dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Spargel nun in die Brühe geben und diese fünf Minuten auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen. Spargel nun herausnehmen und beiseitestellen. Die Spargelspitzen nun abschneiden und längst zu Scheiben schneiden. Restliche Stangen quer schneiden.
- 3) Eiweiß mit etwas Wasser vermengen. Die Hälfte der Wan-Tan-Blätter mit je drei Spargelspitzen-Scheiben belegen und Ränder mit Eiweiß bestreichen. Teigblätter zusammenklappen und festdrücken.
- 4) Kokosmilch, Currypaste und Fischsauce in den Kochtopf geben und erneut aufkochen lassen. Teigtaschen und Spargelscheiben in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kerbel waschen, trockenschütteln, zerhacken und über die Suppe streuen.

Leichte Sauerkraut-Suppe

250kcal | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 20g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 48mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 1 Stange Porree
- 325 g Sauerkraut (frisch)
- 350 ml Apfelsaft
- 800 ml Gemüsebrühe
- 125 g Fladenbrot
- 1 Bio-Orange
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne (alternativ: Sojacreme)
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Paprikapulver, 1 TL Kümmel, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer
- 2 Majoran-Stiele, 2 Lorbeerblätter

Zubereitung:

- 1) Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und feinhacken. Das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen und zerkleinern.
- 2) 2 EL Öl in einem Kochtopf erhitzen und Knoblauch mit dem Lauch darin dünsten. Sauerkraut hinzugeben und kurz weiterdünsten. Mit Paprikapulver und Kümmel würzen und mit Apfelsaft aufgießen.
- 3) Majoran waschen und mit den Lorbeer-Blättern und der Brühe in den Kochtopf geben. Aufkochen lassen und eine halbe Stunde auf mittlerer Hitze Stufe köcheln. Die Orange heiß abwaschen, trocknen und die Schale abreiben. Nach 15 Minuten Kochzeit den Abrieb in die Suppe geben.
- 4) Fladenbrot in Würfel schneiden und die Brotwürfel mit dem restlichen Öl, sowie Salz und Pfeffer mischen und im Backofen bei 180°C (Umluft) knusprig backen.
- 5) Majoran und Lorbeer aus der Suppe nehmen und die Sahne einrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe mit den Fladenbrot-Würfeln servieren.

Kartoffel-Kastanien-Suppe

372kcal | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 51g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 44mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 125 g Zwiebeln
- 500 g Kartoffeln
- 250 g Maronen (ohne Schale)
- 30 g Butter
- 2 Majoran-Stiele, ¼ Bund Schnittlauch
- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 200 g Äpfel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebeln schälen und feinhacken. Die Kartoffeln waschen, ebenfalls schälen und in Würfel zerschneiden. Die Hälfte der Maronen mithilfe eines Messers zerhacken und in einer Schale beiseitestellen. Die übrigen Maronen in Hälften teilen.
- 2) 20 g der Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Die Kartoffel-Würfel hinzugeben und weitere zwei Minuten anbraten. Die halbierten Maronen in den Topf geben und alles für weitere zwei Minuten dünsten.
- 3) Den Majoran unter fließendem Wasser waschen und anschließend trocknen. In den Kochtopf geben und diesen mit Brühe ablöschen. Eine halbe Stunde auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen.
- 4) Majoran aus der Suppe nehmen und diese mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Restliche Butter in einem zweiten Topf erhitzen und Äpfel und gehackte Maronen darin vier Minuten lang dünsten und anschließend in die Suppe geben.
- 6) Sahne schaumig schlagen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, zerhacken und unter die Sahne rühren.
- 7) Suppe in Schälchen servieren und mit einem Esslöffel der Sahne garnieren.

Hauptmahlzeiten



Auberginen-Paprika-Gratin

149kcal | Fett: 8g | Kohlenhydrate: 11g | Eiweiß: 6g | Harnsäure: 48mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 4 Auberginen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Scheibe frischer Ingwer
- 1 Chilischote
- 3 rote Paprika
- 1 gelber Paprika
- 2 Tomaten
- 100 g Grana Padano
- 1 TL Oregano & Thymian
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Koriander (gemahlen)
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

- 1) Die Auberginen als erstes waschen. Dann in etwa 1/2 bis 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Olivenöl gefettetes Backblech legen und bei 195 Grad ca. 20 Minuten lang backen lassen.
- 2) Die Paprika waschen und in große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und achteln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen und fein hacken. Den Ingwer waschen und mit der Schale fein hacken.
- 3) Etwas Olivenöl wird in einem Topf erhitzt. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anbraten und im Anschluss die Tomaten dazugeben. Alle Kräuter und Gewürze hinzugeben und sie im Tomatensud köcheln lassen.
- 4) Die Paprikastücke untermischen. Dann alles mit 500 ml Wasser aufgießen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Soße für etwa 20 bis 30 Minuten lang köcheln lassen.
- 5) In einer Auflaufform werden zwei Schöpflöffel der Soße verteilt. Darüber eine Schicht Auberginenscheiben legen. Darauf weiter jeweils abwechselnd eine Schicht Soße und Auberginen im Wechsel.
- 6) Wenn alle Scheiben schließlich verteilt sind, wird die restliche Soße verteilt und die Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten lang gebacken.
- 7) Nach etwa 10 Minuten Backzeit den Grana Padano gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen. Nach Ablauf der Backzeit aus dem Ofen nehmen, kurz auskühlen lassen und zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Blumenkohlpizza

259kcal | Fett: 14g | Kohlenhydrate: 9g | Eiweiß: 23g | Harnsäure: 94mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 300 g Blumenkohl
- 1 Eiweiß
- 150 g Feta
- 200 g Tomaten passiert
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- ½ Zucchini
- 5 Champignons
- 200 g Edamer
- 10 Cherrytomaten
- 1 TL Basilikum
- ½ TL Oregano
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebeln als erstes schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen.
- 2) In eine Pfanne wird etwas Öl gegeben, die Zwiebeln und den Knoblauch leicht anbraten. Darauf die passierten Tomaten geben und kurz aufkochen lassen. Danach die Temperatur etwas reduzieren, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben. Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano abschmecken.
- 3) Die Soße auf niedriger Stufe etwa 15 Minuten köcheln lassen und dann vom Herd nehmen.
- 4) Den Blumenkohl von Strunk und Blättern befreien, in kleine Stücke schneiden und ordentlich waschen. Danach in eine Küchenmaschine oder einen Standmixer geben und zu einer grießähnlichen Konsistenz zerkleinern.
- 5) 300 Gramm davon in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und für ca. 8 Minuten auf höchster Stufe garen.
- 6) In der Zwischenzeit den Feta mit den Händen ganz fein zerbröseln. In einer Schüssel wird das Eiweiß mit einer Gabel leicht geschlagen. Den gegarten Blumenkohl dazugeben, danach den Feta hinzugeben und die drei Zutaten mit der Hand zu einer Masse vermengen.
- 7) Die Masse per Hand sehr dünn auf ein Backpapier verteilen. Den Teig zum Vorbacken in den auf ca. 220 Grad vorgeheizten Ofen schieben, für ca. 15 Minuten backen lassen. Der Rand sollte schon eine gute Bräunung haben.
- 8) Die Zucchini und die Tomaten werden gewaschen und die Champignons geputzt. Die Zucchini und die Champignons in Scheiben schneiden und leicht etwa 5 Minuten lang in etwas Öl anbraten. In der Zwischenzeit die Cherrytomaten einmal in der Mitte teilen.
- 9) Den Teig nun aus dem Ofen holen. Diesen mit der Tomatensoße bestreichen. Das gebratene Gemüse und die Pilze darauf verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und die Cherrytomaten auf den Käse setzen.
- 10) Das Blech zurück in den Ofen (obere Schiene) schieben und weitere 8 - 10 Minuten lang überbacken lassen. Abschließend aus dem Ofen holen, anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Ofen-Kabeljau mit Orange

251kcal | Fett: 9g | Kohlenhydrate: 9g | Eiweiß: 32g | Harnsäure: 215mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 350 g Kabeljau-Filet
- 250 g kleine Tomaten (rot und gelb)
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- ½ Bio-Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Kapern (aus dem Glas)
- 6 Oliven (grün)
- ½ EL Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikum

Zubereitung:

- 1) Den Knoblauch schälen und halbieren und mit der Schnitt-Seite die Flächen einer Auflaufform einreiben.
- 2) Die Orange unter heißem Wasser gründlich reinigen. Anschließend abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.
- 3) Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls halbieren oder vierteln, abhängig davon, wie groß die Tomaten sind.
- 4) Die Frühlingszwiebel reinigen und in dünne Ringe schneiden. Die Kapern in einem Sieb abtropfen lassen und die Oliven mithilfe eines Messers plattdrücken.
- 5) Orangenscheiben, Tomaten, Frühlingszwiebel, Kapern und Oliven in die Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer, Balsamico-Essig und Olivenöl vermengen.
- 6) Die Kabeljau-Filets unter fließendem Wasser waschen und anschließend vorsichtig trockentupfen. Anschließend auf Gräten untersuchen und salzen und pfeffern. Den Fisch auf das Gemüse und die Orange in die Auflaufform legen und
im
Backofen bei 180°C (Umluft) für 15-20 Minuten garen.
- 7) Basilikum waschen, trockenschütteln und zerhacken und damit den Fisch garnieren.

Vegane Linsen-Pasta mit rotem Pesto

552kcal | Fett: 27g | Kohlenhydrate: 50g | Eiweiß: 27g | Harnsäure: 198mg

Portionen: 3

Zutaten:

- 250 g Linsenpasta
- 250 g Cherrytomaten
- 80 g Rucola
- 50 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 125 g getrocknete Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 10 g gehacktes Basilikum
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und anschließend in einem Schälchen abkühlen lassen.
- 2) Den Knoblauch schälen und feinhacken, den Rucola waschen, trockenschütteln und kleinhacken und die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
- 3) Linsen-Pasta nach Packungsanweisungen kochen und abtropfen lassen.
- 4) Währenddessen die Pinienkerne mit den getrockneten Tomaten, dem Knoblauch, 3 EL Öl, dem Essig und dem Zitronensaft zu einer Pasta pürieren.
- 5) Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin dünsten. Tomaten hinzugeben und weitere zwei Minuten mit anbraten.
- 6) Pesto, Pasta, Rucola und Basilikum in die Pfanne geben und alles vermengen und heiß werden lassen. Nach Belieben würzen und mit ein paar ganzen Pinienkernen garnieren.

Quark-Spinat-Fladen

340kcal | Fett: 17g | Kohlenhydrate: 22g | Eiweiß: 23g | Harnsäure: 66mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 200 g Blattspinat
- 300 g Rettich
- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch
- 400 g Magerquark
- 50 g Semmelbrösel
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl, 4 EL Rapsöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL süßer Senf
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

- 1) Rettich und Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. In eine große Schüssel geben und mit einer Prise Salz vermengen.
- 2) Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und zerhacken.
- 3) Rettich und Radieschen entwässern und Zwiebel und Schnittlauch untermengen. Mit Senf, Rapsöl, Essig, Salz und Pfeffer würzen.
- 4) Quark in einem Küchentuch auspressen und mit den Eiern, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Knoblauch schälen und feinhacken und ebenfalls unterrühren.
- 5) Spinat ebenfalls entwässern, zerkleinern und unter den Quark geben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und mit feuchten Händen Fladen aus der Quark-Masse formen. Diese fünf Minuten von beiden Seiten anbraten und mit dem Radieschen-Rettich-Salat servieren.

Pellkartoffeln mit Frankfurter Sauce

203kcal | Fett: 6g | Kohlenhydrate: 21g | Eiweiß: 12g | Harnsäure: 29mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 1 Bund Frankfurter Kräuter
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 50 g Frischkäse
- 300 g Joghurt
- 1 Zitrone
- 500 g Kartoffeln
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Die Unterseite der Eier einmal einstechen und diese anschließend in dem kochenden Wasser neun Minuten lang hartkochen.
- 2) Währenddessen die Kräuter waschen, trockenschütteln und feinhacken. Die Zwiebel schälen und ebenfalls zerhacken.
- 3) Den Frischkäse in einer Schüssel glattrühren und mit den Kräutern, dem Joghurt und dem Senf vermengen.
- 4) Die Zitrone halbieren und den Saft mit der Hand in die Sauce pressen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5) Die Eier abschrecken, schälen und feinhacken. Unter die Sauce rühren und diese eine halbe Stunde lang ziehen lassen.
- 6) Währenddessen die Kartoffeln in reichlich Salzwasser garkochen und mit der Frankfurter grünen Sauce servieren.

Möhren-Schupfnudeln mit Weißkohl

348kcal | Fett: 16g | Kohlenhydrate: 37g | Eiweiß: 11g | Harnsäure: 77mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 350 g Kartoffeln
- 150 g Möhren
- 500 g Weißkohl
- 60 g Weizengrieß + 60 g Weizen-Vollkornmehl
- 1 Ei + 1 Eigelb
- 50 g Haselnusskerne
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

- 1) Die Kartoffeln und die Möhren waschen, schälen und in Würfel schneiden. In reichlich Salzwasser weichkochen und anschließend mithilfe einer Kartoffelpresse pürieren und abkühlen lassen.
- 2) Das Ei und das Eigelb mit Grieß und Mehl zur Kartoffel-Möhren-Masse geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit den Händen zu einer Masse verkneten und diese eine halbe Stunde lang ruhen lassen.
- 3) Währenddessen den Kohl putzen und die Blätter vom Strunk trennen. Diese anschließend in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und in Streifen zerteilen.
- 4) Kartoffel-Möhren-Masse auf einer bemehlten Arbeitsfläche in kleine Rollen formen und diese in 2cm-breite Stücke schneiden.
- 5) Haselnüsse zerhacken, in einer Pfanne anrösten und anschließend beiseitestellen. In der Pfanne nun die Zwiebeln und den Kohl in Rapsöl zehn Minuten lang braten.
- 6) In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Anschließend die Temperatur mindern und die Schupfnudeln darin vier Minuten gar ziehen lassen. Haselnüsse und Schupfnudeln zum Kohl geben und alles nach Belieben würzen und abschmecken.

Grünkohl auf asiatische Art

62kcal | Fett: 3g | Kohlenhydrate: 3g | Eiweiß: 4g | Harnsäure: 34mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Grünkohl
- 1 rote Chilischote
- ½ Limette
- 1 TL Sojasauce
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Chilischote putzen, längst halbieren, die Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und feinhacken.
- 2) Den Grünkohl sichten und putzen. Blätter von holzigen Stellen zupfen.
- 3) Einen Wok erhitzen und das Öl darin erwärmen. Knoblauch, Chili und Zwiebeln darin eine Minute lang andünsten.
- 4) Den Grünkohl waschen und nicht abtrocknen. Mit Restwasser in den Wok geben und unter ständigem Rühren fünf Minuten lang dünsten. Den Limettensaft mit der Sojasauce vermengen und unter den Grünkohl geben. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis-Gemüse-Auflauf

459kcal | Fett: 13g | Kohlenhydrate: 71g | Eiweiß: 12g | Harnsäure:129mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 1 Kohlrabi
- 2 Möhren
- 1 Paprikaschote (rot)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10 kleine Tomaten
- 125 g Paella-Reis
- 425 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Joghurt
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)

Zubereitung:

- 1) Kohlrabi und Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel zerteilen. Die Paprikaschote ebenfalls waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch ebenfalls schälen und in feinhacken. Die Tomaten waschen.
- 2) Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Kohlrabi, Möhren und Paprika hinzugeben und weitere zwei Minuten dünsten. Reiskörner hinzugeben und mit der Hälfte der Paprikapulver-Arten bestäuben und kurz mitdünsten.
- 3) Mit Brühe ablöschen und diese aufkochen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Inhalt der Pfanne in eine Auflaufform geben und diese zehn Minuten lang bei 180°C (Umluft) garen.
- 4) Währenddessen Joghurt mit Paprikapulver und Zitronensaft verrühren. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.
- 5) Den Auflauf mit Frühlingszwiebel garnieren und mit dem Quark servieren.

Gemüsepfanne auf griechische Art

269kcal | Fett: 12g | Kohlenhydrate: 23g | Eiweiß: 12g | Harnsäure:179mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 250 g Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 150 g Joghurt
- 500 g Zucchini
- 200 g Paprikaschote (rot)
- 200 g Paprikaschote (gelb)
- 200 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 250 g Chinakohl
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Gyros-Gewürz, Chiliflocken, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Gurke waschen, schälen, längst halbieren und das wässrige Fruchtfleisch entfernen. Mithilfe einer Reibe feinraspeln. Die Raspeln anschließend in ein Sieb geben, mit Salz vermengen und 15 Minuten lang entwässern lassen.
- 2) Währenddessen den Knoblauch schälen und zerhacken. 1 EL des Zitronensafts mit Knoblauch, Joghurt, 1 EL des Öls und einer Prise Chiliflocken vermengen. Die Gurkenraspel unterrühren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3) Zucchini waschen und kleinschneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls zerkleinern. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel ebenfalls schälen und kleinhacken. Den Chinakohl waschen, Blätter vom Strunk entfernen und diese in Streifen schneiden.
- 4) Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin drei Minuten lang anbraten. Mit Gyros-Gewürz bestreuen, restlichen Zitronensaft hinzugeben und würzen. Mit Gurkenjoghurt servieren.

Ratatouille

149kcal | Fett: 8g | Kohlenhydrate: 11g | Eiweiß: 6g | Harnsäure: 48mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 200 g Zucchini
- 200 g Aubergine
- 500 g Paprikaschote
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 30 g Parmesan
- 2 Stiele Basilikum, 2 Thymian-Zweige
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Zucchini und Aubergine waschen, trocknen und längst in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und 15 Minuten lang entwässern lassen.
- 2) Währenddessen die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
- 3) Die Kräuter ebenfalls waschen, trockenschütteln und zerhacken.
- 4) Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel hacken und in einem Esslöffel des Öls in einer Pfanne erhitzen und dünsten.
- 5) Die Dosentomaten und die Kräuter in die Pfanne geben, würzen und einmal aufkochen lassen. Anschließend beiseitestellen.
- 6) Gemüsescheiben trocknen und mit den Paprika-Stücken und dem restlichen Öl in einer Schale vermengen. Mit Parmesan bestreuen und die Semmelbrösel unterheben.
- 7) Eine Grillpfanne stark erhitzen und das Gemüse darin von jeder Seite für jeweils eine Minute anbraten.
- 8) Gemüsescheiben abwechselnd in eine Auflaufform legen und Tomatensauce darüber träufeln. Bei 180°C (Umluft) 25 Minuten lang garen. Anschließend mit Thymian garnieren.

Herzhafte Pfannkuchen-Torte

409kcal | Fett: 21g | Kohlenhydrate: 32g | Eiweiß: 21g | Harnsäure: 67mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 125 g Dinkelmehl
- 250 ml Milch
- 3 Eier
- 125 g Rucola
- 600 g Tomaten
- 50 g Parmesan
- 250 g Ricotta
- 6 TL Rapsöl
- 5 EL kohlenensäurehaltiges Wasser
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Das Mehl in einer großen Schüssel mit 200 ml der Milch, dem kohlenensäurehaltigen Wasser, den Eiern und einem TL Salz zu einem glatten Teig vermengen und diesen dann 15 Minuten lang ruhen lassen.
- 2) Währenddessen den Rucola waschen, trocknen und grob kleinhacken.
- 3) Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
- 4) Den geriebenen Parmesan mit Ricotta und der restlichen Milch glatt verrühren.
- 5) TL des Öls in einer Pfanne erhitzen und eine Kelle des Teiges in die Pfanne geben. Eine Handvoll Rucola auf dem Teig verteilen und die Pfannkuchen von beiden Seite für je eine Minute backen. Nacheinander den gesamten Teig ausbraten.
- 6) Die fertigen Pfannkuchen mit Tomatenscheiben und Ricotta-Masse beschichten und so einen kleinen Turm bauen. Diesen bei 175°C (Umluft) im Backofen backen und bräunen.

Gefüllte Zucchini vom Grill

67kcal | Fett: 3g | Kohlenhydrate: 5g | Eiweiß: 4g | Harnsäure: 31mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 200 g Zucchini (grün)
- 200 g Zucchini (gelb)
- 1 Paprikaschote (rot)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- ¼ Bund Oregano
- 50 g Ricotta
- 1 TL Ketchup
- ½ EL Ajvar
- ½ EL Milch
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Zucchini waschen, trocknen, halbieren, die Kerne entfernen. Die Schnittstellen der Zucchinihälften salzen und pfeffern und in eine Grillschale aus Aluminium legen.
- 2) Die Hälfte des Olivenöls mit einem Pinsel auf die Zucchini streichen und acht Minuten lang auf dem Grill garen. Zucchini anschließend wenden, mit dem restlichen Öl bestreichen und erneut vier Minuten lang grillen.
- 3) Währenddessen die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und zerhacken und zu den Paprika-Würfeln geben. Zwiebel ebenfalls schälen und in feine Würfel hacken, ebenfalls zur Paprika geben.
- 4) Oregano waschen, trockenschütteln und feinhacken. Mit Ricotta, Ketchup, Ajvar und der Milch zu der Paprika geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Die gegrillten Zucchini nun auf Teller geben und mit der Paprika-Ricotta-Masse befüllen. Nach Belieben würzen und mit einzelnen Oregano-Blättchen garnieren.

Weißkohl-Curry mit Erdnuss

296kcal | Fett: 16g | Kohlenhydrate: 26g | Eiweiß: 9g | Harnsäure: 78mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 1 Chilischote
- 500 g Kartoffeln
- 750 g Weißkohl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 425 ml Tomaten (aus der Dose, gehackt)
- 2 TL Currypaste (rot)
- 3 Petersilien-Stiele
- 50 g Erdnüsse (ungesalzen)
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Rohrzucker

Zubereitung:

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel hacken. Ingwer mithilfe eines Löffels schälen und feinreiben. Chilischote putzen, längst halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Weißkohl vierteln, die Blätter vom Strunk trennen und ebenfalls in Streifen schneiden.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin andünsten. Die Currypaste hinzugeben, kurz rösten.
- 3) Weißkohl und Kartoffeln hinzugeben und unter ständigem Rühren weiterdünsten. Dosen-Tomaten hinzugeben und mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen und 20 Minuten auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen.
- 4) Währenddessen die Petersilie waschen, trockenschütteln und feinhacken. Die Erdnüsse ebenfalls grob hacken.
- 5) Weißkohl-Curry erneut abschmecken und nach Belieben mit Reis servieren. Mit Petersilie und Erdnüssen garnieren.

Gefüllte Pfannkuchen

105kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 9g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 18g

Portionen: 6

Zutaten:

- 75 g Dinkel-Vollkornmehl
- 50 ml Milch
- 50 ml kohlenensäurehaltiges Wasser
- 1 Ei
- 250 g Möhren
- ½ Bund Basilikum
- 50 g Ziegenfrischkäse
- 25 g Magerquark
- ½ EL Mohn
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Das Dinkelmehl mit der Milch und dem kohlenensäurehaltigen Wasser in einer großen Schüssel glattrühren. ¼ TL Salz und das Ei hinzugeben und verquirlen und den Teig eine halbe Stunde lang ziehen lassen.
- 2) Währenddessen die Möhren waschen, schälen und raspeln. In eine zweite Schüssel geben, mit Salz bestreuen und fünf Minuten entwässern lassen.
- 3) Das Basilikum waschen, trockenschütteln und feinhacken. Gemeinsam mit dem Ziegenfrischkäse, dem Magerquark, dem Mohn und einer Prise Salz und Pfeffer zu den Möhren geben und vermengen.
- 4) Öl in einer flachen Pfanne erhitzen und eine Kelle des Teigs hineingeben. Die Pfannkuchen so nach und nach ausbacken.
- 5) Die Frischkäse-Masse auf den Pfannkuchen verteilen und diese vorsichtig zusammenrollen.

Brokkoli- und Kartoffelauflauf

506kcal | Fett: 17g | Kohlenhydrate: 51g | Eiweiß: 35g | Harnsäure: 110mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 1 kg Brokkoli (frisch)
- 400 g Kartoffeln
- 200 g Frischkäse (Halbfettstufe)
- 200 ml Milch (fettarm)
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 4 Stiele Petersilie
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 4 Eier
- 2 Msp. Muskat
- 50 g Grana Padano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Zuerst den Brokkoli waschen und vom Strunk befreien. Dann in Röschen schneiden und für ca. 6 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls im kochenden Wasser 4 Minuten lang vorgaren.
- 2) In der Zwischenzeit wird der Knoblauch geschält und fein gehackt. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Petersilie waschen, trocknen und hacken.
- 3) In einer großen Schüssel den Frischkäse mit der Milch verrühren. Knoblauch, Zwiebel und Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Cayennepfeffer abschmecken. Die Eier unterrühren.
- 4) Den Brokkoli in einer Auflaufform verteilen und die Kartoffelscheiben gleichmäßig dazwischen schichten. Mit der Soße aus Eiern und Milch übergießen. Nun wird etwas Muskat über den Auflauf verteilt.
- 5) Bei Ober-/Unterhitze jetzt ca. 35 Minuten lang backen. Dann aus dem Ofen nehmen. Den Auflauf mit geriebenem Grana Padano bestreuen und zum Schluss servieren.

Couscouspfanne mit Fenchel

414kcal | Fett: 16g | Kohlenhydrate: 51g | Eiweiß: 15g | Harnsäure: 187mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 2 Fenchelknollen (klein)
- 6 Champignons
- 1 Paprika (gelb)
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Senfsamen
- ½ TL Ajwain
- 1 TL Thymian
- 1 Prise Anissamen
- ¼ TL Kurkuma
- 2 Msp. Zimt
- 160 g Couscous
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Die Chilischote zuerst längs durchschneiden, die Samen herausholen und Chili in sehr kleine Stücke schneiden. Die äußeren Blätter der Fenchelknolle werden entfernt und die Stiele abgeschnitten. Außerdem die Knollen vierteln, den Strunk herausnehmen und den Rest in Scheiben schneiden.
- 2) Die Pilze putzen und vierteln. Dann Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- 3) Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Senfsamen darin rösten. Im Anschluss später Chili, Ajwain, Anis und Thymian zusammen für kurze Zeit anrösten, dabei ständig rühren. Kurkuma und Zimt hinzugeben und ebenfalls unter Rühren kurz rösten.
- 4) Der Fenchel wird jetzt hinzugefügt und die Scheiben mit dem Gewürzsud verkleidet. Unter Rühren ca. 5 Minuten lang braten.
- 5) Die Paprikastücke und die geviertelten Pilze hinzugeben und alles mit Salz abschmecken. Braten, bis der Paprika etwas weich wird. Bei Bedarf ein wenig Wasser oder Apfelsaft hinzugeben.
- 6) Kurz vor Ende der Garzeit den Couscous in die Pfanne geben, mit der 1 ½-fachen Menge kochendem Wasser übergießen und die Kochplatte sofort ausstellen. Sorgfältig umrühren, die Pfanne bedecken und den Couscous ziehen lassen.
- 7) Vor dem Servieren wird nochmals mit Salz abgeschmeckt. Guten Appetit!

Fenchelgemüse mit Tomaten

314kcal | Fett: 18g | Kohlenhydrate: 29g | Eiweiß: 8g | Harnsäure: 13mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Fenchel
- 1 TL Thymian
- 8 EL trockener Weißwein
- 8 EL Gemüsebrühe
- 4 Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 2 EL Grana Padano (gerieben)
- 3 Stiele Basilikum

Zubereitung:

- 1) Die Fenchelknollen putzen und waschen. Anschließend der Länge nach halbieren und den unteren harten Strunk herausschneiden. Den übrigen Fenchel in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2) Die geschälte Zwiebel und der Knoblauch wird in 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne mit Deckel hellglasig angebraten.
- 3) Die Fenchelstreifen mit in die Pfanne geben, unterheben, mit Salz bestreuen, unter das Gemüse ziehen und etwa 1 Minute lang etwas Wasser ziehen lassen, dabei immer wieder wenden. Den Thymian darüber streuen.
- 4) Den ganzen Inhalt der Pfanne mit dem trockenen Weißwein und der Brühe ablöschen. Alles einmal aufkochen, danach bei reduzierter Hitze zugedeckt langsam über ca. 15 Minuten weichkochen lassen. Dabei das Gemüse hin und wieder umrühren.
- 5) In der Zwischenzeit wird der Reis nach Packungsempfehlung gegart.
- 6) Die Tomaten mit einem Messer an der Oberseite einmal kreuz und quer an der Haut einritzen, dann für ca. 1 Minute in einen Topf mit kochendem Wasser legen. Abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Danach die Tomatenhaut abziehen und nach kurzem Auskühlen in grobe Stücke schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Das Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 7) Nach etwa 15 Minuten wird der Fenchel gekostet. Sobald er weich ist, die Mozzarella- und Tomatenstücke auf dem Fenchelgemüse verteilen, dabei leicht eindrücken und zart mit Salz und etwas weißem Pfeffer abschmecken. Mit frisch geriebenem Grana Padano wird nun bestreut.
- 8) Die Fenchelpfanne zugedeckt bei weiterhin mittlerer Hitze ca. 5 Minuten langschmoren lassen, bis der Käse schließlich durchgehend geschmolzen ist.
- 9) Die Pfanne wird vom Herd genommen und das Gemüse mit Reis auf tiefen Tellern angerichtet. Danach mit dem Basilikum bestreuen und servieren. Schmecken lassen.

Flammkuchen mit Lauch und Zwiebeln

535kcal | Fett: 20g | Kohlenhydrate: 66g | Eiweiß: 20g | Harnsäure: 134mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 150 g Weizenmehl
- 150 g Weizenvollkornmehl (fein)
- 15 g Hefe
- 1 Tasse Wasser
- 125 g Crème fraîche
- 125 g saure Sahne
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 100 g Emmentaler (gerieben)
- 100 g Gouda (gerieben)
- 2 Prisen Muskat
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Das Mehl wird durch ein Sieb in eine große Schüssel gegeben. In die Mitte eine Mulde hineindrücken. Die Hefe in der Hälfte des Wassers auflösen, 1 TL Salz hinzufügen und in die Mulde schütten.
- 2) Vom Rand her nach und nach Mehl mit einer Gabel in die Hefemischung rühren. Das restliche Wasser wird beim weiteren Rühren dazugegeben und geknetet, bis schließlich ein elastischer, nicht klebender Teig entsteht. Den Teig 3 Stunden an einem warmen Ort stellen und gehen lassen.
- 3) Kurz vor Ende der Ruhezeit wird der Lauch gewaschen, geputzt und in feine Ringe geschnitten. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Die Crème fraîche mit der sauren Sahne vermischen.
- 4) Den aufgegangenen Teig auf ein Backblech ausrollen, mit Crème fraîche und saurer Sahne bestreichen. Dann wird mit Salz, Pfeffer und mit Muskat abgeschmeckt. Den Lauch mit den Zwiebelringen vermischen und auf dem Teig verteilen. Mit Käse bestreuen.
- 5) Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad backen, bis der Käse schließlich goldbraun ist. Danach etwas abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

Gazpacho andalusischer Art

224kcal | Fett: 6g | Kohlenhydrate: 32g | Eiweiß: 9g | Harnsäure: 155mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 1 kg reife Tomaten
- 60 g Paprika (grün)
- 20 g Gurke
- 80 g Zwiebeln
- 100 g Brot
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Essig (hell)
- 3 EL Olivenöl
- 1TL Salz
- 2 Stiele frische Minze

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen, grob hacken, pressen oder reiben. Die Tomaten waschen, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Den Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und das Gemüse in Stücke schneiden. Die Gurke wird nun gewaschen, geschält und in Würfel geschnitten.
- 2) Das Brot würfelförmig schneiden und die Hälfte davon in einen großen Topf geben. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Gurken und Paprika hinzugeben und kurz vermischen.
- 3) Den Inhalt des Topfes mit einem Stabmixer pürieren, bis alles fein ist. Salz, Essig und Öl hinzufügen. Die Suppe noch einmal kurz umrühren, bis alles vermischt ist.
- 4) Dann mit Salz und Essig abschmecken. Die Suppe wird für mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank gestellt, bis sie schließlich kühl ist. Kurz vor dem Servieren die Minze abwaschen und die Blätter abzupfen.
- 5) Die Suppe wird nun in Schalen abgefüllt und mit den Minzeblättern und den restlichen Brotwürfeln garniert serviert. Schmecken lassen.

Gebackenes Doradenfilet mit Gemüse

429kcal | Fett: 20g | Kohlenhydrate: 12g | Eiweiß: 47g | Harnsäure: 283mg

Portionen: 4

Zutaten:

Für den Fisch:

- 500 g Doradenfilets
- 5 g Salz
- 1 g gemahlener weißer Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- 25 g Toastbrot
- 50 g Kokosöl (nativ)

Für das Gemüse:

- 150 g rote Paprikaschoten
- 200 g Zucchini
- 100 g Gemüsezwiebeln
- 200 g Auberginen
- 40 ml Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Auberginen als erstes waschen, den Strunk entfernen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Danach auf Küchenpapier auslegen, salzen und 10 Minuten lang ziehen lassen.
- 2) Die Paprikaschoten und die Zucchini waschen und in Rauten schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken, pressen oder reiben.
- 3) Eine Grillpfanne anheizen und etwas Olivenöl hineingeben. Die Auberginen werden abgetupft und in die Grillpfanne gelegt. Von beiden Seiten grillen, bis sie schließlich gar bzw. leicht angebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4) Paprika, Zucchini und Zwiebeln in einer Pfanne mit der Hälfte des Knoblauchs in ein wenig Öl bei hoher Temperatur kurz anbraten lassen, bis alles bissfest ist. Salz und Pfeffer zum Würzen benutzen.
- 5) Die Fischfilets zurechtschneiden, die Haut entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das getoastete oder geröstete Toastbrot fein zerreiben. Ein Backblech ausbuttern, den Rest des Kokosfetts in kleine Flocken schneiden.
- 6) Die Filets werden auf das Blech gelegt und die Oberseite mit Toastbröseln, fein gehacktem Knoblauch und Flocken aus dem Kokosfett bestreut. Den Fisch im Backofen bei 180 Grad 4 - 5 Minuten lang backen.
- 7) Das Gemüse wird abschließend seitlich auf flachen Tellern angerichtet. Die Fischfilets anlegen und servieren.

Gemüseauflauf mit Buchweizen

444kcal | Fett: 9g | Kohlenhydrate: 70g | Eiweiß: 15g | Harnsäure: 184mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 250g Buchweizen
- 175 g Auberginen
- 250 g Champignons
- 200 g Tomaten
- 2 Möhren
- 2 Eier (Bio)
- 100 g Emmentaler
- ½ Bund Petersilie
- 250 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Den Buchweizen in ca. 400 ml kochendes Salzwasser geben und dann etwa 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend von der Hitze nehmen und ca. 5 Minuten quellen lassen.
- 2) Die Möhren schälen und raspeln. Die Champignons werden geputzt und in Scheiben geschnitten. Die Aubergine waschen, Strunk entfernen und würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln.
- 3) Möhren, Champignons, Auberginen und Tomaten mit dem Buchweizen vermischen und in eine ofenfeste Form füllen. Der Backofen wird auf 200 Grad Unter-/Oberhitze vorgeheizt.
- 4) Die Eier in einer Schüssel aufschlagen. Die Kräuter, das Olivenöl und die Gemüsebrühe hinzugeben und alles gut verrühren. Das wird nun mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Danach den Käse reiben.
- 5) Die Marinade über die Buchweizen-Gemüsemischung gießen. Mit dem Käse bestreuen und im Ofen bei 200 Grad Unter-/Oberhitze ungefähr 20 Minuten lang goldbraun backen. Leicht auskühlen lassen und abschließend servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Zucchini

312kcal | Fett: 14g | Kohlenhydrate: 32g | Eiweiß: 14g | Harnsäure: 130mg

Portionen: 4

Zutaten:

- ½ Tasse Reis
- 2 Zucchini (groß)
- 2 EL Kokosöl
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ roter Paprika
- ½ gelber Paprika
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Scheibe frischer Ingwer
- 1 Tomate
- ½ TL Kreuzkümmel (ganz)
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Koriander (gemahlen)
- Pfeffer und Salz nach Geschmack
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Handvoll frischer Kräuter (Thymian, Basilikum, Rosmarin)

Zubereitung:

- 1) Der Reis wird entsprechend der Packungsanweisung gegart.
- 2) Die Zucchini waschen und in etwa 5 cm breite Stücke schneiden. Dann das Innere der Zucchini aushöhlen, sodass eine Röhre entsteht. Das Fleisch aus dem Inneren der Zucchini in einer Schale zur Seite stellen.
- 3) Einen Topf Wasser wird mit reichlich Salz erhitzt und die Zucchini im sprudelnden Wasser 5 Minuten lang blanchiert. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
- 4) Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel wird gewaschen und gehackt. Den Knoblauch schälen und fein hacken, pressen oder reiben. Die Chilischote entkernen und ebenfalls fein hacken.
- 5) Das Fett in einer Pfanne erhitzen, die Kreuzkümmelsamen hinzugeben und warten, bis sie springen. Die gehackte Frühlingszwiebel, den Knoblauch sowie Chili und Ingwer hinzugeben. Alles leicht anbräunen.
- 6) Kurkuma, Paprikaschoten und Tomaten hinzugeben. Die Hitze danach reduzieren und das Gemüse dünsten, bis es weich ist.
- 7) Der gekochte Reis wird dazugegeben und nochmals kurz köcheln gelassen. Dann die Gemüsefüllung mit Pfeffer, Salz und den frischen Kräutern abschmecken. Die Ingwerscheibe entfernen.
- 8) Mit der Füllung die ausgehöhlten Zucchini stopfen und die Röllchen auf ein gefettetes Backblech setzen.
- 9) Im Backofen bei 175 Grad für etwa 25 Minuten backen lassen.
- 10) Das Innere der Zucchini mit etwas Wasser aufkochen und als leichte Soße mit Zitronensaft, Salz, Curry und etwas gemahlenem Koriander abschmecken.
- 11) Die Zucchini-Soße wird auf eine große Platte gegeben und die Röllchen darauf drapiert. Zum Schluss mit etwas frischen Kräutern garnieren und servieren. Schmecken lassen.

Grünkohl mit Süßkartoffeln und Räuchertofu

278kcal | Fett: 14g | Kohlenhydrate: 27g | Eiweiß: 8g | Harnsäure: 124mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 400 g Grünkohl
- 100 g Räuchertofu
- 200 g Süßkartoffeln
- 160 g Äpfel
- 50 g Schalotten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Meerrettich aus dem Glas
- 2 TL Kapern aus dem Glas
- 2 TL Kartoffelstärke
- ½ TL Muskatnuss (gerieben)
- ½ TL Kurkuma (gemahlen)
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ½ TL Koriander (gemahlen)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Den Grünkohl waschen, halbieren und die Blätter in Streifen schneiden.
- 2) Der Grünkohl wird in einen Topf gegeben, mit der Gemüsebrühe übergossen und zum Kochen gebracht. Dann den Herd auf schwache Hitze reduzieren und abgedeckt etwa 30 Minuten lang köcheln lassen.
- 3) In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Räuchertofu aus der Verpackung nehmen, abwaschen, trocknen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- 4) Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln darin für 8 - 10 Minuten anbraten, dabei immer wieder wenden. Darauf den Tofu hinzugeben und für 2 Minuten mitbraten.
- 5) 5 Minuten vor Garende des Grünkohls die Kartoffelstärke einrühren und den Deckel abnehmen. Nun wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.
- 6) Die Hitze der Pfanne reduzieren und die Schalotten in die Pfanne geben. Den Apfel hinzugeben, ihn mit den Schalotten 2 Minuten lang anbraten. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander würzen.
- 7) Den Meerrettich einrühren, die Kapern dazugeben und dann alles gut umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 8) Der Grünkohl wird auf tiefen Tellern angerichtet und das Gemüse aus der Pfanne darüber gegeben. Guten Appetit!

Putenbrust mit Ofengemüse

380kcal | Fett: 23g | Kohlenhydrate: 5g | Eiweiß: 38g | Harnsäure: 290mg

Portionen: 4

Zutaten:

Für das Fleisch:

- 500 g Putenbrust
- 2 EL Senf
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasoße
- 4 Zehen Knoblauch
- Salz und Pfeffer

Für das Ofengemüse:

- 4 Karotten
- 2 Rote Rüben
- 1 Süßkartoffel
- 1 Pastinake
- ½ Knollensellerie
- 2 Fenchelknollen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Bockshornkleeblätter
- ½ TL Ajwain & Kurkuma
- 3 Zweige Rosmarin
- 4 cm Ingwer
- 5 EL Olivenöl
- 100 ml Traubensaft
- 1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

- 1) In einer Backform den Senf, den Honig, das Öl, die Sojasoße sowie Salz und Pfeffer verrühren. Der Knoblauch wird geschält, fein gehackt und unter die Marinade gemischt. Das Putenbrustfilet waschen und trocken tupfen. In der Marinade zugedeckt mindestens 30 Minuten (nach Möglichkeit länger) kühl einlegen.
- 2) Karotten, Pastinake, Rote Rüben und Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die äußeren Blätter der Fenchelknolle abnehmen, die Stiele abschneiden, die Knollen vierteln, den Strunk herausnehmen und den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Der Sellerie wird mit einem Gemüseschäler von der dunklen Rinde befreit und in Würfel geschnitten.
- 3) Die Frühlingszwiebeln waschen und fein hacken. Den Ingwer waschen und mit der Schale fein reiben. Rosmarin wird gewaschen.
- 4) Das Öl, den Sirup und den Traubensaft in eine große Salatschüssel geben. Ingwer und Frühlingszwiebeln hinzugeben und vermischen. Es wird mit Salz abgeschmeckt. Die übrigen Gewürze und Kräuter (bis auf den Rosmarin) hinzufügen.
- 5) Die Karotten, die Roten Rüben, den Sellerie, die Süßkartoffel, die Pastinake und den Fenchel mit in die Schüssel geben und alles sorgfältig vermengen, sodass das Gemüse schließlich komplett mariniert ist.
- 6) Das Gemüse wird auf einem tiefen Backblech verteilt und die Rosmarinzwige dazwischengesetzt. Die übrige Marinade darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 40 Minuten lang garen, bis das Gemüse gleichmäßig braun ist. Bei Bedarf zwischendurch umrühren.
- 7) Das Hähnchenfleisch aus der Marinade heben, etwas trocken tupfen. In einer beschichteten Pfanne wird ohne Fett auf beiden Seiten 5 bis 10 Minuten leicht braun angebraten. Mit dem Ofengemüse auf flachen oder tiefen Tellern anrichten und servieren. Schmecken lassen.

Indische Tomatensuppe

234kcal | Fett: 7g | Kohlenhydrate: 31g | Eiweiß: 9g | Harnsäure: 179mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 600 g Tomaten (reif)
- 1 Karotte
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Lorbeerblätter
- 2 cm frischer Ingwer
- 2 cm Zimtstange
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Msp. Asafötida (optional)
- ¼ TL Piment
- ¼ TL Kardamom (gemahlen)
- 1 EL Sharkara
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Kokosöl
- 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Handvoll Basilikum (frisch)

Zubereitung:

- 1) Die Tomaten waschen und dann in kleine Stücke schneiden. Die Karotten schälen und würfeln. Den Stangensellerie waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer fein hacken.
- 2) In einem Topf wird das Kokosöl erhitzt. Die Karottenstücke, den Sellerie und den Ingwer hineingeben. Zuerst die ganzen Gewürze hinzugeben, nach kurzer Zeit dann die Pulverförmigen.
- 3) Die Tomaten hinzufügen, alles mit Wasser oder Brühe aufgießen und etwa 20 Minuten lang bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. In der Zwischenzeit Basilikum waschen und fein hacken.
- 4) Die Lorbeerblätter und die Zimtstange werden aus dem Topf genommen und die Suppe in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer direkt im Topf fein püriert.
- 5) Die Kokosmilch wird danach unterrührt und die Suppe noch einmal kurz aufgekocht. Mit Salz und etwas Pfeffer nun abschmecken. Die Suppe in Schalen oder tiefen Tellern servieren, aber vorher mit etwas frischem Basilikum bestreuen.

Italienischer Reissalat

470kcal | Fett: 33g | Kohlenhydrate: 43g | Eiweiß: 6g | Harnsäure: 200mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 120 g Naturreis
- 1 kleine Zucchini (ca. 250 g)
- 1 Aubergine
- 1 rote & gelbe Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rosmarin
- 8 EL Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer
- 1 Zitrone
- 3 EL weißer Balsamico
- 2 EL Petersilie
- 2 EL Minze
- 2 EL Basilikum
- Oliven

Zubereitung:

- 1) Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und 1 TL Salz einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und den Reis ca. 20 - 25 Minuten bissfest kochen, bis das Wasser schließlich vollständig verkocht ist. Von der Hitze nehmen, zur Seite stellen und auskühlen lassen.
- 2) Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit wird der Knoblauch geschält und fein gehackt, dann pressen oder reiben.
- 3) Zucchini, und Aubergine waschen und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in mittelgroße Stücke schneiden. Alles auf einem Backblech verteilen.
- 4) Knoblauch und Rosmarin über das Gemüse streuen, alles mit 4 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermengen und im Ofen ca. 30 Minuten lang braten.
- 5) 10 Minuten vor Ende der Garzeit werden die frischen Kräuter gewaschen, getrocknet und fein gehackt.
- 6) Für die Marinade das Olivenöl mit dem Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone auspressen.
- 7) Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Zitronensaft beträufeln und auskühlen lassen. Das Gemüse wird mit dem Reis in eine Schüssel gegeben, die frischen Kräuter untergehoben und gut vermengt.
- 8) Die Marinade hinzugießen, nochmals sorgfältig umrühren und den Reissalat kaltgestellt mindestens 1 Stunde lang ziehen lassen.
- 9) Der Reissalat wird gut durchgerührt und auch noch einmal abgeschmeckt. In die Schüsseln füllen und mit Oliven garnieren. Guten Appetit!

Kartoffel-Gemüse-Suppe

267kcal | Fett: 11g | Kohlenhydrate: 32g | Eiweiß: 8g | Harnsäure: 51mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 150 g Kartoffeln
- 150 g Karotten
- 100 g Knollensellerie
- 50 g Erbsen (TK)
- 1 EL Rapsöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Die Kartoffeln werden zuerst geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten. Den Sellerie putzen, waschen und würfeln. Die Karotten waschen und in Scheiben schneiden.
- 2) Das Öl in einem Topf dann leicht erhitzen. Die Kartoffeln und das Gemüse werden 2 Minuten lang darin angedünstet, anschließend mit der Brühe aufgegossen und die Kräuter hinzugegeben.
- 3) Alles circa 12 Minuten köcheln lassen. Die Lorbeerblätter dann herausfischen. Dann wird die Suppe nach Wunsch in einem Standmixer püriert und mit Salz und Pfeffer nochmals abgeschmeckt. Schmecken lassen.

Kalbsschnitzel aus dem Ofen italienischer Art

756kcal | Fett: 61g | Kohlenhydrate: 4g | Eiweiß: 49g | Harnsäure: 280mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 500 g Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Mozzarella
- 4 Kalbsschnitzel (ca. 500 g)
- 3 Stängel Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 6 EL Olivenöl

Zubereitung:

- 1) Zuerst den Knoblauch schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, mit heißem Wasser übergießen, die Haut abgießen, und mit einem Stabmixer fein zerkleinern. Der Mozzarella wird abgegossen und in Scheiben geschnitten. Basilikum waschen und von zwei Stängeln die Blätter abzupfen. Die Basilikumblätter danach in Streifen schneiden.
- 2) Die Kalbsschnitzel leicht flachklopfen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. In einer Pfanne mit dem heißen Öl kurz anbraten. Den Knoblauch dazugeben. Nochmals für etwa 4 Minuten zusammen braten. Die Schnitzel dabei einmal wenden.
- 3) Die Pfanne von der Hitze nehmen und die Schnitzel entnehmen. Das Öl wird mit dem Knoblauch aus der Pfanne in eine feuerfeste Form gegeben und diese in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen gestellt.
- 4) Das Tomatenpüree mit den Basilikumstreifen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und umrühren.
- 5) Die Form aus dem Ofen nehmen und die Schnitzel hineinlegen. Das Tomatenpüree darauf verteilen und alles mit den Mozzarellascheiben belegen.
- 6) Bei 200 Grad 5 - 8 Minuten im Ofen überbacken, bis der Käse schließlich geschmolzen ist. Mit dem restlichen Basilikum garnieren und abschließend servieren. Schmecken lassen.

Kitchari mit Brokkoli und Möhren

472kcal | Fett: 18g | Kohlenhydrate: 66g | Eiweiß: | Harnsäure: 95mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 200 g Basmati-Reis
- 100 g gelbe Mungbohnen
- 2 Möhren
- ½ Brokkoli
- 4 EL Ghee
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL frischer Ingwer
- 1 TL Koriandersamen (gemahlen)
- 2 TL Kurkuma
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 l heißes Wasser
- 1 TL Steinsalz
- 1 Zitrone
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung:

- 1) Den Reis und Mungbohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, bis sich kein Schaum mehr bildet. Dann schließlich abtropfen.
- 2) Die Karotten werden geschält und in kleine Stücke geschnitten. Den Brokkoli waschen, in kleine Röschen schneiden und den Strunk würfeln. Den Ingwer waschen und mit Schale fein reiben.
- 3) Ghee in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel und Senf hinzufügen, kurz rösten. Dann die übrigen Gewürze hinzugeben und für kurze Zeit rösten.
- 4) Das Gemüse wird ebenfalls mit in den Topf gegeben und kurz angebraten. Anschließend Reis und Mungbohnen dazugeben und unter Rühren kurz glasig dünsten.
- 5) Den Inhalt des Topfes mit dem heißen Wasser aufgießen, umrühren und alles zum Kochen bringen.
- 6) Die Hitze reduzieren und alles im geschlossenen Kochtopf 30 Minuten lang leicht köcheln lassen. Ab und zu vorsichtig umrühren, gegebenenfalls zwischendurch Wasser nachgießen.
- 7) In der Zwischenzeit wird die Zitrone halbiert und ausgepresst. Die Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken.
- 8) Wenn die Flüssigkeit in dem Topf verkocht, das Getreide weich und die gewünschte Konsistenz erreicht ist, mit Steinsalz und Zitronensaft abschmecken.
- 9) Dann wird in die Schüsseln gegeben und mit der gehackten Petersilie bestreut serviert. Guten Appetit!

Kürbiscremesuppe mit Ingwer

139kcal | Fett: 7g | Kohlenhydrate: 13g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 98mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 1 großer Butternuss- oder Hokkaidokürbis (ca. 800 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 700 ml Gemüsebrühe
- Salz, Muskat und Pfeffer
- 2 EL Pinienkerne
- 3 Stiele frischer Koriander

Zubereitung:

- 1) Der Butternusskürbis wird mit einem Gemüseschäler von der Schale befreit. Bei einem Hokkaidokürbis reicht das sorgfältige Waschen – die Schale muss hier nicht entfernt werden. Anschließend den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffeln herauschaben. Das Fruchtfleisch wird in etwa 1 cm große Würfel geschnitten.
- 2) Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Kürbisstücke auf ein Backblech verteilen und auf mittlerer Schiene 25 - 30 Minuten lang backen, bis der Kürbis eine goldgelbe Farbe annimmt.
- 3) In der Zwischenzeit werden die Zwiebeln geschält und in feine Würfel geschnitten. Den Ingwer und den Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel bei mittlerer Hitze für 3 Minuten andünsten.
- 4) Der Kürbis wird aus dem Ofen genommen und die Stückchen mit in den Topf gegeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und kurz aufkochen.
- 5) Alles 20 Minuten lang kochen lassen. Im Anschluss kann die Suppe mit einem Stabmixer direkt im Topf püriert werden. Anderenfalls die Masse dazu in einen Standmixer geben.
- 6) Die Suppe wird durch ein Sieb gestrichen und dann erneut kurz im Topf aufgekocht.
- 7) Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.
- 8) In einer kleinen Pfanne die Pinienkerne ohne Fett rösten. Dann den Koriander waschen, trocknen und die Blätter abzupfen.
- 9) Die Suppe wird in Schalen verteilt und zur Garnitur mit Pinienkernen und Koriander bestreut. Schmecken lassen.

Lauchcremesuppe mit Pilzen

370kcal | Fett: 31g | Kohlenhydrate: 10g | Eiweiß: 11g | Harnsäure: 52mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 2 Stangen Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 250 g Pfifferlinge
- 100 g Schmelzkäse (Halbfettstufe)
- ½ TL Rosmarin
- ½ TL Thymian
- ½ Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Als erstes den Lauch putzen und längs durchschneiden. Die dunkelgrünen Enden entfernen. Gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.
- 2) Das Öl wird in einen Topf gegeben und der Lauch bei schwacher Hitze etwas angedünstet. Dann mit der Brühe ablöschen.
- 3) Die Pilze putzen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl, Thymian und Rosmarin sowie etwas Salz kurz anbraten. Die Pfifferlinge zum Lauch geben und die Suppe bei schwacher Hitze zehn Minuten lang ziehen lassen.
- 4) Die Petersilie wird gewaschen, getrocknet und fein gehackt. Den Schmelzkäse in der Suppe untermischen.
- 5) Die Suppe in einen Standmixer oder eine Küchenmaschine geben. Pürieren, bis schließlich alles fein und cremig ist.
- 6) Die Petersilie (bis auf ein wenig zur Garnitur) unter die Suppe rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Schüsseln oder tiefe Teller füllen. Die restliche Petersilie auf die Suppe streuen und servieren. Guten Appetit!

Lauchgemüse mit Möhren

362kcal | Fett: 31g | Kohlenhydrate: 18g | Eiweiß: 9g | Harnsäure: 170mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 1 kg Lauch
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Gemüsebrühe
- 100 g Frischkäse
- 2 EL Petersilie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Msp. Muskat

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebel zuerst schälen und in feine Würfelchen schneiden. Den Lauch putzen, waschen, die dunkelgrünen Enden entfernen und den Rest in Ringe von ca. 1/2 cm Breite schneiden. Die Karotten werden geschält und grob geraspelt.
- 2) Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Lauchringe und Karottenraspel zugeben. Leicht andünsten lassen und dabei immer gut durchrühren.
- 3) Alles wird dann mit der Gemüsebrühe abgelöscht. Im zugedeckten Topf für ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
- 4) In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 5) Frischkäse und Petersilie werden mit in den Topf gegeben und sorgfältig unterrührt. Abschließend alles mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken. Schmecken lassen.

Linseneintopf

428kcal | Fett: 12g | Kohlenhydrate: 38g | Eiweiß: 39g | Harnsäure: 120mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 250 g Linsen
- 3 Paprikaschoten
- 200 g Cherrytomaten
- 150 g Kartoffeln
- 150 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 750 ml Wasser
- 3 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- 1 EL Balsamicoessig
- 6 Stiele Thymian
- 2 Stiele Petersilie
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Koriander
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Linsen mit einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und ggf. verlesen. Zwiebel und Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Den Thymian waschen und trocken tupfen.
- 2) Die Zwiebel und der Knoblauch wird in einem Topf mit dem Öl erhitzt und glasig gedünstet.
- 3) Linsen, Wasser und das Brühpulver hinzugeben, zum Kochen bringen. Zwei Thymianstiele mit hineingeben. Die Temperatur reduzieren und alles ca. 20 Minuten lang köcheln lassen.
- 4) In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten lang kochen.
- 5) Die Möhren werden gewaschen und in Scheiben geschnitten. Dann mit in die Suppe geben. Für weitere 10 Minuten kochen lassen.
- 6) Paprika und Tomaten werden gewaschen. Den Strunk der Paprika entfernen, Kerne und Trennwände entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten vierteln, den Stielansatz entfernen und danach fein hacken.
- 7) Paprika, Möhren und Tomaten in den Topf werden mit hineingegeben. Thymianstiele nun entfernen. Mit Balsamico, Paprika, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, in Würfel schneiden und mit in die Suppe geben. Alles noch einmal etwa fünf Minuten lang bis zur gewünschten Konsistenz kochen lassen.
- 8) In der Zwischenzeit wird die Petersilie gewaschen und fein gehackt.
- 9) Die Linsensuppe auf tiefen Tellern mit der frischen Petersilie und Thymianstielen garniert servieren. Schmecken lassen.

Mangold-Makkaroni in Pilzsoße

618kcal | Fett: 12g | Kohlenhydrate: 105g | Eiweiß: 22g | Harnsäure: 120mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 300 g Vollkorn-Makkaroni
- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g Shiitakepilze
- 500 g Mangold
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Kurkuma
- 1 Msp. Chilipulver
- ½ TL Koriander
- ½ TL Ingwer (gemahlen)
- 50 ml Gemüsebrühe
- 100 g Crème fraîche
- 4 Stiele Petersilie
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

- 1) Die Schalotte und den Knoblauch werden als erstes geschält und sehr fein gewürfelt. Die Pilze nun putzen. Die Stiele abschneiden, die Hüte je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Mangold waschen, die Strünke entfernen und die Blätter klein schneiden.
- 2) Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Knoblauch hineingeben und leicht anrösten. Die Hitze reduzieren und die Schalotte kurz bei mittlerer Hitze andünsten. Die Pilze werden hinzugegeben und angebraten. Chili, Ingwer, Koriander und Kurkuma dazugeben und mitbraten lassen.
- 3) Die Mangoldblätter dann unterrühren. Die Brühe und die Crème fraîche dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze knapp zehn Minuten lang schmoren lassen.
- 4) In der Zwischenzeit werden die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung gegart. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
- 5) Die Nudeln in einem Sieb abgießen. 2 EL Nudelwasser auffangen und unter die Mangold-Pilz-Soße rühren.
- 6) Die Nudeln werden danach gut abtropfen gelassen und auf tiefen Teller verteilt. Mit der Mangold-Pilz-Soße übergießen und mit frischer Petersilie garnieren. Guten Appetit!

Möhren-Zucchinipfanne mit Hirse

413kcal | Fett: 11g | Kohlenhydrate: 46g | Eiweiß: 30g | Harnsäure: 90mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 200 g Hirse
- ½ l Gemüsebrühe
- 150 g Gemüsezwiebeln
- 250 g Möhren
- 250 g Zucchini
- 4 Knoblauchzehen
- ½ TL Sambal Oelek
- 5 EL Öl
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1TL Koriander
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Den Knoblauch werden als erstes geschält und fein gehackt. Die Hirse unter heißem Wasser abspülen.
- 2) 4 EL Öl mit 1 EL Wasser erhitzen, Knoblauch und Sambal Oelek hineingeben und kurz andünsten. Kreuzkümmel, Chili, Koriander und Kurkuma ebenfalls dazugeben und weiter dünsten. Die Hirse hinzugeben. Alles mit der Gemüsebrühe auffüllen und 20 - 30 Minuten lang köcheln lassen.
- 3) In der Zwischenzeit werden die Zwiebeln geschält und fein gewürfelt. Möhren und Zucchini waschen und schälen. Die Möhren fein und die Zucchini etwas gröber würfeln.
- 4) 5 EL Öl und 1 EL Wasser erhitzen, die Möhren hineingeben und für 5 Minuten andünsten. Danach Zwiebeln und Zucchini hinzugeben und alles weitere 5 Minuten dünsten, bis das Gemüse schließlich bissfest ist.
- 5) Das Gemüse wird mit der gewürzten Hirse vermengt, alles kurz durchziehen gelassen und auf tiefen Tellern oder in Schalen serviert.

Mittelmeer-Gemüsepfanne

269kcal | Fett: 12g | Kohlenhydrate: 23g | Eiweiß: 12g | Harnsäure: 60mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 300 g Kartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe & 1 grüne Paprikaschote
- 300 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 150 g Feta

Zubereitung:

- 1) Die Kartoffeln werden zuerst gewaschen und in Salzwasser mindestens ca. 20 Minuten lang als Pellkartoffeln gegart, bis sie schließlich weich werden.
- 2) Inzwischen die Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln. Die Zucchini (ca. 250 g) putzen und mittelgroß würfeln. Die Zwiebel wird geschält und in feine Streifen geschnitten. Den Knoblauch schälen und fein hacken, dann reiben oder pressen.
- 3) Die fertigen Kartoffeln abschrecken, pellen und mittelgroß würfeln. Thymian waschen. Die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
- 4) 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln und den Knoblauch zugeben. Dann mit den Rosmarinzweigen bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun sind. Paprika, Zucchini und Zwiebeln und Thymian hinzugeben und weitere 8 - 10 Minuten lang braten lassen, bis die Zucchini weich werden, dabei immer wieder wenden.
- 5) Nach Geschmack wird noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Den Herd abstellen. Den Feta abgießen, zerbröseln oder fein würfeln, über die Gemüsepfanne streuen und noch einmal verrühren. Die Rosmarinzweige entfernen, auf tiefen Tellern servieren.

Paprika gefüllt vegetarischer Art

521kcal | Fett: 19g | Kohlenhydrate: 68g | Eiweiß: 19g | Harnsäure :69mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 250 g Hirse
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Öl
- 450 ml Gemüsebrühe
- 4 Paprikaschoten
- 200 g Gouda
- 1Bund Petersilie
- 3Stiele Bohnenkraut
- 25 g Kokosfett
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebeln werden geschält und fein gewürfelt. Die Hirse unter heißem Wasser abspülen.
- 2) In einem Topf die Hirse in heißem Öl unter Rühren kurz anschwitzen. Die gewürfelten Zwiebeln werden hinzugefügt und glasig anlaufen gelassen. Mit der Brühe ablöschen, 20 Minuten bei geringer Hitze im geschlossenen Topf garen. Im Anschluss weitere 10 Minuten lang auf der ausgeschalteten Kochstelle ausquellen lassen.
- 3) In der Zwischenzeit die Paprikaschoten waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Den Käse grob hobeln. Die Petersilie und das Bohnenkraut werden gewaschen und fein gehackt, aber vier Zweige von der Petersilie übriglassen und zur Seite stellen.
- 4) Die Hirse mit den gehackten Kräutern und ca. 125 g Käse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5) Die Mischung anschließend in die Paprikahälften füllen, mit dem restlichen Käse bestreuen und auf jede Paprikahälfte einen Petersilienzweig legen.
- 6) Die Paprikahälften in eine mit Kokosöl gefettete ofenfeste Form setzen und mit dem Rest von dem Fett bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten lang backen und servieren. Guten Appetit!

Pappardelle mit Fenchelsoße

503kcal | Fett: 12g | Kohlenhydrate: 75g | Eiweiß: 21g | Harnsäure: 60mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 1 Fenchelknolle
- 1 EL Kapern (Glas)
- 1 EL Olivenöl
- 175 g Pappardelle
- 100 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Sojacreme
- 20 g Grana Padano
- ½ Zitrone
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Den Fenchel im ersten Schritt waschen, putzen und das Grün zur Seite legen. Die Knolle erst in 6 dicke Spalten, dann quer in dünne Streifen schneiden.
- 2) Die Kapern werden in ein feines Sieb gegeben, abgespült und abtropfen gelassen. Dann einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen aufstellen. Die Nudeln nach Packungsanleitung im kochenden Salzwasser bissfest kochen.
- 3) In der Zwischenzeit wird das Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzt und der Fenchel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren für etwa 2 Minuten angegünstet.
- 4) Die Brühe und die Sojacreme unter den Fenchel rühren und aufkochen. Dann offen für etwa 6 - 8 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen lassen.
- 5) Inzwischen den Käse fein reiben und die halbe Zitrone auspressen. Das Fenchelgrün trocken schütteln und grob hacken.
- 6) Den Käse und die Kapern werden in die Soße eingerührt. Mit Salz, Pfeffer und 1 - 2 EL Zitronensaft abschmecken. Außerdem mit dem Fenchelgrün bestreuen.
- 7) Die Pasta abgießen, abtropfen lassen, auf tiefe Teller verteilen und zum Schluss mit der Fenchel-Kapern-Soße servieren. Schmecken lassen.

Parmesan-Reis mit Erbsen

452kcal | Fett: 14g | Kohlenhydrate: 61g | Eiweiß: 19g | Harnsäure: 70mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 250 g Wildreis
- 40 g Parmesan (am Stück)
- 250 g feine Erbsen (TK)
- 150 g Zuckerschoten
- 2 EL Joghurtbutter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- Pfeffer und Salz nach Geschmack
- 3 Stiele Basilikum

Zubereitung:

- 1) Als Erstes den Wildreis entsprechend der Angaben auf der Verpackung garen.
- 2) Die Zuckerschoten werden gewaschen und halbiert. Anschließend die Schoten 1 Minute lang in kochendes Wasser geben und dann kurz abschrecken.
- 3) Etwa 20 g Parmesan fein reiben, Basilikum waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und grob per Hand zerteilen.
- 4) Die Butter wird in einer Pfanne getan, dort zerlaufen lassen. Die Tiefkühlerbsen gemeinsam mit der Brühe in die Pfanne geben, alles aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze 3 Minuten lang köcheln lassen.
- 5) Den Reis, die Zuckerschoten und den geriebenen Käse unter die Erbsen mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6) Das Basilikum hinzufügen und alles noch einmal umrühren. Danach in tiefen Tellern anrichten und zur Garnitur den übrigen Parmesan über den Reis reiben. Schmecken lassen.

Parmigiana

490kcal | Fett: 30g | Kohlenhydrate: 23g | Eiweiß: 28g | Harnsäure: 51mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 3 Auberginen
- 2 kg Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 2 Eiweiße
- 1 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- 2 Bund Basilikum
- 4 Stiele Petersilie
- 150 g Parmesan
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Auberginen zunächst waschen, die Enden abschneiden und das Fruchtfleisch der Länge nach in maximal 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben werden in eine tiefe Schüssel gelegt, mit Salz bestreut und einen Teller daraufgelegt, der mit einem Gewicht beschwert ist. Die Auberginen dann eine Stunde ruhen lassen. Das entzogene Wasser abgießen und die Scheiben mit einem Küchenpapier trocken tupfen.
- 2) In der Zwischenzeit wird die Soße wie folgt zubereitet: Basilikum und Petersilie waschen, fein hacken. Die Tomaten waschen, in eine tiefe Form geben und kurz mit kochendem Wasser übergießen, abgießen und die Schalen abziehen. Die Tomaten danach in der Mitte durchschneiden und die Kerne entfernen.
- 3) Das Fruchtfleisch der Tomaten wird in kleine Stücke geschnitten und in eine Stielkasserolle gegeben. Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, etwa einem Drittel von Basilikum und der ganzen Petersilie würzen. Kochen lassen, bis die Soße schließlich eingedickt ist.
- 4) Die Eier trennen, die Eiweiße in einer Rührschüssel steif schlagen und die Auberginenscheiben darin eintauchen.
- 5) In einer großen Pfanne wird nun ausreichend von dem Öl erhitzt und die Auberginen darin nach und nach gebraten, dabei jedoch immer nur eine Schicht zugleich. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 6) Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden.
- 7) Der Boden einer Auflaufform wird mit Tomatensoße bedeckt. Eine erste Schicht aus leicht überlappenden Auberginenscheiben hineinlegen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und dann mit Mozzarella belegen. Mit Basilikum bestreuen und erneut die Tomatensoße einfüllen. Die Vorgänge so lange wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, aber mit der Tomatensoße abschließen.
- 8) Die Form wird in den Ofen gegeben und ca. 1 Stunde lang backen lassen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Temperatur auf 200 Grad erhöhen und die Oberfläche mit Parmesan bestreuen. Die Auberginen werden danach aus dem Ofen genommen und sofort serviert. Schmecken lassen.

Quinoa mit Grünkohl

470kcal | Fett: 19g | Kohlenhydrate: 49g | Eiweiß: 17g | Harnsäure: 120mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 1 kg Grünkohl (tiefgekühlt)
- 250 g Quinoa
- 50 g Mandeln (geraspelt)
- 150 ml Milch
- 50 ml Kochsahne
- 2 EL Olivenöl
- 2 Prisen Muskat
- 1 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Den Kohl als erstes auftauen. Die Quinoa über einem Sieb spülen, dann entsprechend der Packungsangabe zubereiten.
- 2) Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Grünkohl hinzugeben und ihn etwa drei Minuten lang unter regelmäßigem Rühren dünsten.
- 3) Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Gemüsebrühe (Pulver) hinzugeben und sorgfältig verrühren. Dann die Milch und die Sahne unter den Spinat rühren. Alles kurz aufkochen lassen und noch einmal abschmecken.
- 4) Die Mandeln werden in einer Pfanne ohne Fett goldbraun angeröstet.
- 5) Den Grünkohl und die Quinoa zusammen auf tiefen Tellern anrichten, dann mit den Mandeln bestreuen.

Ratatouille mit Rucola

130kcal | Fett: 8g | Kohlenhydrate: 9g | Eiweiß: 4g | Harnsäure: 94mg

Portionen: 4

Zutaten

- 6 kleine Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Auberginen
- 500 g Zucchini
- 400 g Tomaten
- 200 g rote Paprikaschoten
- 200 g gelbe Paprikaschoten
- 1 Handvoll Rucola
- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer und Salz
- 1 EL Kräuter der Provence
- 50 g Pinienkerne
- 4 Stiele Oregano

Zubereitung

- 1) Die Schalotten schälen und achteln. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Das Gemüse waschen und putzen.
- 2) Die Aubergine wird in Scheiben geschnitten und geviertelt. Die Auberginenstücke mit Salz würzen, für mindestens zehn Minuten ziehen lassen. Danach gründlich trocken tupfen.
- 3) In der Zwischenzeit die Zucchini in Scheiben schneiden und halbieren. Die Tomaten achteln. Die Paprikaschoten vierteln, das Kerngehäuse und die Scheidewände entfernen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.
- 4) Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten. Die Zucchini hinzufügen und etwas anbraten. Das restliche Gemüse und die Schalotten werden hinzugefügt und für mindestens fünf Minuten gebraten. Mit Pfeffer, Salz und mit Kräutern der Provence abschmecken. Das Gemüse schmoren lassen, bis es weich ist.
- 5) In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer weiteren beschichteten Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten. Oregano waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Rucola waschen und trocken schütteln. Ihn kurz vor Ende der Garzeit unter das Gemüse geben, noch einmal umrühren.
- 6) Das Ratatouille wird auf tiefen Tellern angerichtet und mit den Pinienkernen garniert. Mit frischem Oregano bestreut servieren. Guten Appetit!

Reis-Gratin mit Brokkoli

430kcal | Fett: 25g | Kohlenhydrate: 27g | Eiweiß: 20g | Harnsäure: 126mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 125 g Naturreis
- 300 g Brokkoliröschen
- 200 g passierte Tomaten
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 100 g Cockailtomaten
- 125 g Mozzarella
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Handvoll Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Der Reis wird in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung gegart. In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden.
- 2) Den Brokkoli etwa fünf Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis in den Topf geben. Dort alles nochmals aufkochen und den Brokkoli mit garen.
- 3) Der Backofen wird auf 220 Grad vorgeheizt. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) mit Öl einfetten. Den Reis und den Brokkoli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Paprikapulver würzen. Mit dem Brokkoli-Reis-Mix mischen, dann in der Auflaufform verteilen.
- 4) Die Cockailtomaten werden gewaschen und halbiert. Den Mozzarella abgießen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten und Mozzarella vermengen, über der Brokkoli-Reis-Mischung verteilen und alles mit den Pinienkernen bestreuen.
- 5) Das Gratin im Ofen auf der mittleren Schiene etwa zehn Minuten lang überbacken. Vor dem Servieren noch mit den Basilikumblättern bestreuen. Schmecken lassen.

Risotto mit Champignons und Steinpilzen

360kcal | Fett: 7g | Kohlenhydrate: 54g | Eiweiß: 10g | Harnsäure: 75mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 150 g Champignons (frisch)
- 1 Zwiebel
- 200 g Risottoreis
- 20 g Steinpilze (getrocknet)
- ½ TL schwarzer Pfeffer (ganz)
- 5 EL Olivenöl
- 120 ml trockener Weißwein
- 100 g Parmesan (gerieben)
- 2 Stiele Petersilie (frisch)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) 1,5 l Wasser werden zunächst in einem Topf zum Kochen gebracht und die Steinpilze zusammen mit den Pfefferkörnern hineingegeben. Die Hitze verringern und den Topf für 1 Stunde simmern lassen. Es sollte über 1 Liter Brühe übrigbleiben. Den Topf zudecken und vom Herd nehmen.
- 2) In der Zwischenzeit die Champignons putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
- 3) 2 EL Olivenöl werden bei mittlerer bis hoher Hitzestufe in eine große Pfanne gegeben. Die Champignons für etwa 3 Minuten anbraten. Auf einem Teller zur Seite stellen.
- 4) 2 weitere EL Öl bei mittlerer Hitze in derselben Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln hinzugeben und für etwa 5 Minuten anbraten. Etwas Salz hinzugeben.
- 5) Den Reis mit in die Pfanne geben, umrühren und etwa 1 - 2 Minuten lang anschwitzen.
- 6) Den Weißwein hinzugießen und für 3 - 4 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit fast ganz verschwunden ist.
- 7) Bei niedriger Hitze 1 EL von der Steinpilzbrühe mit in die Pfanne geben und umrühren, bis das Wasser verschwunden ist. Unter ständigem Rühren kleine Mengen Brühe hinzufügen und rühren, bis die Flüssigkeit fast ganz weg ist. Dieser Vorgang wird für etwa 30 Minuten fortgesetzt, bis der Reis schließlich die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
- 8) Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 EL Olivenöl hinzufügen, den geriebenen Parmesan unterrühren und die gegarten Pilze hinzugeben. Den Herd abstellen und danach alles verrühren. Mit Petersilie anrichten und servieren.

Rote-Bete-Eintopf

420kcal | Fett: 24g | Kohlenhydrate: 32g | Eiweiß: 38g | Harnsäure: 54 g

Portionen: 4

Zutaten:

- 300 g Kartoffeln
- 250 g Rote Bete (gekocht)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Kokosöl
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Thymian
- 100 ml Hafersahne
- 1 EL Sojasoße
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Petersilie

Zubereitung:

- 1) Die Kartoffeln werden als erstes geschält und in mittelgroße Würfel geschnitten. Die Rote Bete ebenfalls in Würfel derselben Größe schneiden.
- 2) Das Öl in einem Topf erhitzen. Dann die Rote Bete- und die Kartoffelwürfel dazugeben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze für ca. zehn Minuten schmoren lassen. Ab und zu immer wieder umrühren.
- 3) Kartoffeln und Rote Bete werden mit der Gemüsebrühe abgelöscht, die Lorbeerblätter und den Thymian hinzugegeben. Alles mit Kümmel und Sojasoße würzen.
- 4) Die Sahne wird eingerührt und der Eintopf abgedeckt für etwa zehn Minuten leicht köcheln gelassen.
- 5) Die Lorbeerblätter werden nun entfernt. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer (und ggf. Zitronensaft) abschmecken. In Schüsseln geben und mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren. Guten Appetit!

Rosenkohl-Eintopf mit Kürbis

470kcal | Fett: 28g | Kohlenhydrate: 28g | Eiweiß: 23g | Harnsäure: 140mg

Portionen: 2

Zutaten:

- ½ Hokkaidokürbis
- 250 g Rosenkohl
- 1 EL Ghee
- 1 EL frischer Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmel (ganz)
- 1 TL Fenchelsamen (ganz)
- 4 Pimentkörner (ganz)
- ¼ TL Muskat (gemahlen)
- ½ Glas Orangensaft
- Salz nach Geschmack
- 100g Joghurt (pur)

Zubereitung:

- 1) Den Rosenkohl als erstes waschen und putzen (welke Blätter entfernen). Den Kürbis waschen, entkernen und in mittelgroße Würfel schneiden.
- 2) In einem Topf wird Ghee erhitzt. Ingwer, Kreuzkümmel, Fenchel und Piment hineingeben und kurz anrösten. Dann wird Muskat hinzugegeben und für wenige Sekunden geröstet.
- 3) Die Flamme reduzieren, den Rosenkohl hineingeben und sorgfältig verrühren. Mit dem Orangensaft ablöschen.
- 4) Ein wenig Wasser hinzugeben, sodass der Topf zu etwa einem Fingerbreit bedeckt ist. 1 Prise Salz in den Topf geben. Der Kürbis wird hinzugegeben und alles bei geschlossenem Deckel und mäßiger Hitze für ca. 15 Minuten kochen gelassen, bis das Gemüse schließlich gar ist.
- 5) Den Herd ausstellen und den Joghurt mit in den Topf geben und sorgfältig einrühren. Kurz ziehen lassen.
- 6) Die Pimentkörner werden dann herausgenommen und das Gericht vor dem Servieren mit Zitronensaft und Salz abgeschmeckt. Guten Appetit!

Spargelcremesuppe mit Kokosmilch

250kcal | Fett: 22g | Kohlenhydrate: 8g | Eiweiß: 3g | Harnsäure: 60mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 750 g grüner Spargel
- 125 ml Kokosmilch
- 500 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Zitronengras
- 1 Scheibe Ingwer
- ½ TL Fenchelsamen (gemahlen)
- 1 EL Reismehl
- 1 TL Sojasoße
- 1 Msp. Muskat
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Der Spargel wird zuerst gewaschen und geputzt. Den unteren Teil der Stangen mit einem Gemüseschneider schälen und den Spargel in Stücke von etwa gleicher Breite und Höhe schneiden.
- 2) Das Wasser mit der Brühe in einem Topf erwärmen. Die Spargelstücke, die Ingwerscheibe, die Fenchelsamen, den Zitronensaft, das Zitronengras und etwas Salz hineingeben und alles bei mittlerer Hitze 10 Minuten lang weichkochen lassen.
- 3) Die Kokosmilch hinzugeben, einrühren und noch einmal aufkochen.
- 4) Die Hälfte der Suppe wird in eine große Schüssel abgeschöpft und 1 EL Reismehl untergemischt. Mit dem Pürierstab oder in einem Standmixer pürieren und wieder mit dem Rest der Suppe vermischen.
- 5) Die Ingwerscheibe wird dann entfernt. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen und mit Sojasoße, weißem Pfeffer und Muskat abschmecken. Schmecken lassen

Spitzkohl-Gewürztopf

290kcal | Fett: 7g | Kohlenhydrate: 36g | Eiweiß: 20g | Harnsäure: 50mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 1 kleiner Spitzkohl
- 200 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Thymian
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Kokosöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Zimt
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 TL Steinsalz
- 2 EL Petersilie (frisch)

Zubereitung:

- 1) Der Spitzkohl wird gewaschen und in Streifen geschnitten. Die Tomaten waschen, entkernen und stückeln. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 2) Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Fenchelsamen hineingeben, kurz anrösten. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Kurkuma hinzufügen und alles zusammen anbräunen.
- 3) Den Spitzkohl und die Tomaten werden in den Gewürzsud gegeben. Für einige Minuten anschwitzen.
- 4) Thymian hinzufügen. Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen und im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten lang köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken.
- 5) Der Agavendicksaft wird eingerührt und alles mit Salz, Pfeffer und Zimt abgeschmeckt. Mit etwas gehackter Petersilie bestreuen und zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Steckrüben-Curry

400kcal | Fett: 20g | Kohlenhydrate: 17g | Eiweiß: 35g | Harnsäure: 130mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 400 g Steckrüben
- 250 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Paprika (rot)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Ingwer (frisch)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Tamari (Sojasoße)
- ½ Zitrone
- 2 EL Mandelmus (hell)
- 1 EL Garam Masala (gemahlen)
- 1 TL Kurkuma & Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ¼ TL Chili
- ½ TL Muskat
- Kristallsalz nach Geschmack
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- ½ Bund frischer Koriander

Zubereitung:

- 1) Die Steckrüben werden gewaschen, geschält und in kleine Würfel geschnitten. Den Paprika waschen, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden.
- 2) Die Schalotte schälen und fein schneiden. Den Ingwer waschen und mit der Schale reiben oder sehr fein hacken. Den Knoblauch schälen und reiben, pressen oder fein schneiden. Den frischen Koriander waschen, und fein hacken. Der Saft der Zitrone wird dann ausgepresst.
- 3) Die Kichererbsen über ein Sieb abschütten und unter kaltem Wasser abspülen, bis sie nicht mehr schäumen. Zur Seite stellen.
- 4) Das Kokosöl wird in einer Pfanne erhitzt. Die Schalotten, den Ingwer und den gepressten Knoblauch darin anschwitzen. Die Rüben- und Paprikawürfel dazugeben und leicht anbraten.
- 5) Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Chili und Muskat hinzugeben und alles gut vermengen. Tamari dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Alles für etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.
- 6) Nach 15 Minuten werden die Kichererbsen dazugegeben und weitere 5 Minuten lang mitköcheln gelassen.
- 7) Garam Masala hinzugeben, das Mandelmus unter das Gemüse heben und sorgfältig rühren. Das Curry noch einmal köcheln lassen, bis es eine dicke Konsistenz erreicht hat.
- 8) Nun wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Mit frischem Koriander bestreut in Schüsseln oder auf tiefen Tellern servieren.

Steinpilzpfanne französischer Art

220kcal | Fett: 19g | Kohlenhydrate: 4g | Eiweiß: 9g | Harnsäure: 160mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 500 g Steinpilze
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 4 Tomaten
- ¼ l Weißwein (trocken)
- 3 Stiele frische Petersilie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Die Steinpilze werden zunächst geputzt und in Scheiben geschnitten. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2) Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, die Schale entfernen und vierteln, dann Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. In heißem Wasser mit viel Salz blanchieren.
- 3) In einer Pfanne wird das Öl erhitzt und die Schalotten und der Knoblauch gemeinsam mit den Steinpilzen scharf angebraten.
- 4) Die blanchierten Tomaten hinzugeben, sobald die Steinpilze Farbe angenommen haben. Die Tomaten kurz einkochen lassen, dann mit einem 1/8 Liter trockenen Weißwein ablöschen.
- 5) Den Deckel auf den Kochtopf setzen. Die Mischung mit Steinpilzen und Tomaten für ca. 40 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen.
- 6) Kurz vor Ende der Garzeit wird die Petersilie gewaschen und fein gehackt. Die Pilze mit etwa 2/3 der Petersilie sowie Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen, mit dem Rest der Petersilie garnieren und zum Schluss servieren. Schmecken lassen.

Überbackener Kohlrabi mit Gemüsefüllung

690kcal | Fett: 36 | Kohlenhydrate: 52g | Eiweiß: 46g | Harnsäure: 47 mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 4 Kohlrabis
- 3 kleine Möhren
- 1 Aubergine
- Olivenöl
- 200 g körniger Frischkäse
- 1 Bund frische Petersilie
- 50 g Gouda (jung)
- Salz nach Geschmack
- 1 g Muskatnuss (gerieben)
- ½ TL Gemüsebrühe

Zubereitung:

- 1) Die Kohlrabis werden geschält und in ½ l Salzwasser für etwa 30 Minuten mit geschlossenem Deckel bissfest gegart (die Kohlrabis sollten nicht zu weich sein).
- 2) Die Kohlrabis herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Das Kochwasser aufbewahren. Den Deckel der Kohlrabis abschneiden, sie mit einem Teelöffel aushöhlen und in eine Auflaufform setzen.
- 3) Das entnommene Fleisch der Kohlrabis wird in feine Streifen geschnitten. Den Käse fein raspeln. Die Petersilie hacken.
- 4) Die Möhren und die Aubergine waschen. Möhren schälen und grob reiben. Die Aubergine und den gekochten Schinken in kleine Würfel schneiden. Der Käse wird gerieben.
- 5) Das Fleisch der Kohlrabis, die Möhren, Auberginen, Schinken, 1 EL Olivenöl und etwas Salz miteinander vermischen. Die Kohlrabis damit füllen und jeweils mit Käse bestreuen.
- 6) Das restliche Gemüse wird in der Ofenform verteilt. Etwa 200 ml von der Kohlrabiflüssigkeit abmessen, die Gemüsebrühe einrühren die Flüssigkeit und auf den Boden der Auflaufform gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 bis 220 Grad (Umluft: 175 bis 200 Grad) in 15 bis 20 Minuten backen, bis der Käse schließlich goldbraun ist.
- 7) Die gefüllten Kohlrabis nach dem Ende der Backzeit warmhalten. Die Brühe aus der Auflaufform in einen Topf geben, den Frischkäse und 2 EL Öl hinzugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Soße nun kurz aufkochen lassen.
- 8) Die gefüllten Kohlrabis werden mit Petersilie bestreut und zusammen mit der Soße auf tiefen Tellern serviert. Guten Appetit!

Vegetarische Spinatlasagne

460kcal | Fett: 28g | Kohlenhydrate: 29g | Eiweiß: 20g | Harnsäure: 87g

Portionen: 4

Zutaten:

- 2 Zucchini
- 400 g Spinat (TK)
- 100 g Frischkäse
- 1Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 1EL Tomatenmark
- 2 TL italienische Kräuter
- 1Paket passierte Tomaten
- ½ TL Paprikapulver
- 100 g Gouda
- Salz, Muskat und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Der Spinat wird zuerst aufgetaut. Die Zucchini waschen, mit dem Gemüseschäler in dünne Streifen gehobelt. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen.
- 2) Die Hälfte der Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs werden in 1 EL Öl angeschwitzt. Den gehackten Spinat dazugeben und erwärmen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Der Frischkäse wird dazugegeben und kurz aufkochen gelassen. Dann vom Herd nehmen und zur Seite stellen.
- 3) Die andere Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs ebenfalls in 1 EL Öl anschwitzen. Das Tomatenmark und die Kräuter hinzugeben. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Dann die passierten Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe dazugeben.
- 4) Eine Auflaufform wird nun mit etwas Öl beschichtet. Den Käse reiben.
- 5) Die Tomatensoße, die Zucchini Scheiben und die Spinatmasse abwechselnd in eine geölte Auflaufform schichten. Mit einer Schicht Tomatensoße enden und dann alles mit Käse bestreuen.
- 6) Die Lasagne wird bei 200 Grad Ober-/Unterhitze je nach gewünschter Bräunung ca. 30 - 40 Minuten lang backen gelassen. Abschließend aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren kurz auskühlen lassen.

Gemüse Wraps mit Reispapier

70kcal | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 5g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 35mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 100 g Karotten
- 100 g Paprika (rot)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Gurke (Minigurken)
- 4 Blätter Reispapier
- Basilikum
- Salz, Pfeffer
- süße Chilisauce

Zubereitung:

- 1) Zuerst werden die Karotten geschält und gewaschen, danach in feine Streifen geschnitten. Am besten eignet sich hierfür ein Gemüseschäler.
- 2) Auch die Paprika waschen, putzen und das Gehäuse herausnehmen. Danach werden sie ebenfalls in feine Streifen geschnitten.
- 3) Die Frühlingszwiebel waschen und putzen sowie in feine Ringe schneiden.
- 4) Die Gurke wird ebenfalls gewaschen und in dünne Streifen geschnitten.
- 5) Das Reispapier nun einzeln in warmes Wasser legen und ein paar Minuten einweichen. Danach wird es vorsichtig herausgenommen und sollte abtropfen.
- 6) Das frische Gemüse wird nun auf dem Reispapier verteilt. Der Basilikum wird gewaschen, fein gehackt und über das Gemüse gestreut. Alles nun noch mit Salz und Pfeffer würzen und das Reispapier vorsichtig aufrollen.
- 7) Serviert werden die frischen Wraps mit süßer Chilisauce.

Zucchini-Reis-Puffer mit frischen Tomaten

280kcal | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 35g | Eiweiß: 15g | Harnsäure: 65mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 100 g Langkornreis
- 250 g Zucchini
- 2 Frühlingszwiebel
- 40 g Hartkäse
- Petersilie und Minze
- 2 Eier
- 3 EL Vollkornmehl (Dinkel)
- süßes Paprikapulver
- Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 400 g Tomaten
- 2 EL Essig (Obstessig)
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

- 1) Der Reis wird zuerst nach Packungsangabe in Salzwasser gegart. In der Zwischenzeit werden die Zucchini gewaschen und fein geraspelt. Auch den fertig geraspelten Zucchini wird ein wenig Salz hinzugefügt. Nun sollen sie für etwa 10 Minuten ziehen.
- 2) In der Zwischenzeit wird der Hartkäse nach Wahl gerieben, die Minze und Petersilie werden gewaschen und fein gehackt.
- 3) Die fertigen Zucchini-Raspeln werden nun mit der Hilfe eines Siebs ausgepresst. Danach werden sie mit dem Käse, den Kräutern sowie den Eiern und dem Mehl verrührt.
- 4) Wenn der Reis fertig gegart ist, wird er abgekühlt und mit dem Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer gewürzt. Danach wird er unter die fertige Zucchini-Masse gehoben.
- 5) In eine beschichteten Pfanne wird nun ein wenig Öl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl) gegeben und erhitzt. Die Reis-Zucchini-Masse wird mit einem Esslöffel portionsweise in die heiße Pfanne gelegt und wie Pfannkuchen auf beiden Seiten je vier Minuten goldgelb gebraten. Die fertigen Puffer werden auf einem Teller gestapelt und in den vorgeheizten Backofen (80 Grad Celsius) gegeben, um diese warmhalten zu können.
- 6) Nun werden noch die Tomaten gewaschen, geputzt und in Spalten geschnitten. Gewürzt werden sie mit Salz und Pfeffer sowie Olivenöl und Essig und zu den Puffern als Salat gereicht.

Rösti aus Steckrüben mit köstlichem Birnenquark

Kalorien: 320 | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 25g | Eiweiß: 25g | Harnsäure: 75mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 500 g Steckrübe
- 1 Schalotte
- 1 Ei
- frischer Thymian
- eventuell etwas Vollkornmehl
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Quark
- 2 EL Milch
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer
- etwas Rohrzucker
- 125 g Birnen
- rund 50 Gramm Rucola-Salat

Zubereitung:

- 1) Im ersten Schritt wird die Steckrübe geputzt, geschält und fein geraspelt. Auch der Thymian wird gewaschen und fein gehackt.
- 2) Die Schalotte wird ebenfalls geschält, gewaschen und in feine Würfel geschnitten.
- 3) Nun die Steckrübe mit dem Thymian, der Schalotte sowie dem Ei vermischen. Bei Bedarf wird nun noch etwas Vollkornmehl hinzugefügt.
- 4) Ein wenig Olivenöl in eine beschichtete Pfanne gegeben und erhitzen. Mit einem Esslöffel wird nun ein wenig der Steckrüben-Masse in die Pfanne gelegt und vorsichtig glatt gestrichen. Die Rösti sollten nun auf jeder Seite etwa zwei Minuten goldgelb gebraten werden.
- 5) Backpapier wird auf ein Backblech gelegt und die fertigen Rösti darauf platziert. Bei 100 Grad Celsius können diese im Backofen warm gehalten werden.
- 6) In der Zwischenzeit wird der Quark mit der Milch glatt gerührt und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Rohrzucker sowie den Saft der halben Zitrone verrührt.
- 7) Die Birnen werden gewaschen, entkernt und geviertelt. Danach werden sie in feine Stücke geschnitten und unter den Quark gehoben. Auch der Rucola wird gewaschen und grob gehackt.
- 8) Die fertigen Rösti werden nun auf Tellern mit dem Birnenquark angerichtet. Darüber wird der Rucola gestreut.

Griechische Rosmarinkartoffeln mit Schafskäse

370kcal | Fett: 20g | Kohlenhydrate: 35g | Eiweiß: 10g | Harnsäure: 115mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stangen Sellerie
- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- ½ Zitrone (bio)
- frischer Rosmarin, Petersilie und Minze
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Gemüsefond
- 50 g schwarze Oliven
- 50 g Schafskäse
- frischer Thymian

Zubereitung:

- 1) Zwiebel und Knoblauch werden geschält und fein gewürfelt.
- 2) Der Sellerie wird gewaschen, geputzt und ebenfalls in feine Stücke geschnitten.
- 3) Nun die Kartoffeln schälen, waschen und in feine Spalten schneiden.
- 4) Die Zitrone wird gut gewaschen, heiß abgespült und ein wenig der Schale abgerieben. Danach wird eine Hälfte ausgepresst.
- 5) Nun werden auch die Kräuter gewaschen und fein gehackt.
- 6) In einer Pfanne mit heißem Öl werden die Kartoffelspalten zusammen mit dem Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer und dem Rosmarin angebraten. Mit dem Gemüsefond werden sie aufgegossen und sollen nun für etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Am besten deckt man sie hierfür zu.
- 7) Nun werden der Zitronensaft und der Sellerie zu den Kartoffeln hinzugegeben. Danach soll alles für weitere 10 Minuten schmoren.
- 8) Den Schafskäse in feine Würfel schneiden und mit der frischen Minze und der Petersilie vermengen. Die Oliven werden in feine Ringe geschnitten und ebenfalls mit dem Schafskäse vermengt.
- 9) Ist die Flüssigkeit in der Pfanne weitgehend verkocht, werden die Kartoffeln nochmals goldgelb angebraten. Danach wird die fertige Käsemischung hinzugefügt und gut durchgemischt. Wer möchte, richtet die Kartoffeln mit ein wenig frischem Thymian an.

Köstliches Kürbisgemüse mit Auberginen und geröstetem Brot

330kcal | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 40g | Eiweiß: 15g | Harnsäure: 95mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 400 g Auberginen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Tomaten
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Currypulver
- 200 ml Gemüsebrühe
- frischer Thymian
- 2 EL Kürbiskerne
- Vollkornbrot (2 Scheiben)

Zubereitung:

- 1) Den Kürbis entkernen und waschen. Die Auberginen ebenfalls waschen. Beides in kleine Würfel schneiden.
- 2) Den Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Der Knoblauch kann gerne auch gepresst werden.
- 3) Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden. Danach werden sie ebenfalls in kleine Stücke geschnitten.
- 4) Olivenöl in einem Topf geben und erhitzen. Der Zwiebel, Knoblauch und das Gemüse werden hinzugefügt und leicht angebraten. Danach wird das Gemüse mit Salz, Pfeffer und dem Currypulver gewürzt und mit der Gemüsebrühe aufgegossen.
- 5) Der Thymian wird gewaschen, die Blätter werden abgezupft und unter das Gemüse gemischt. Nun sollte alles aufkochen und für etwa 12 Minuten schmoren.
- 6) In der Zwischenzeit werden die Kürbiskerne in einer Pfanne mit ein wenig Öl angebraten.
- 7) Das Vollkornbrot wird in kleine Würfel geschnitten und ebenso in einer Pfanne angebraten.
- 8) Das fertige Gemüse wird auf Tellern angerichtet und mit den Kürbiskernen und dem Brot bestreut.

Walnuss-Tomaten-Pasta

490kcal | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 65g | Eiweiß: 15g | Harnsäure: 105mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone (bio)
- 15 g getrocknet Tomaten
- 25 Gg Walnusskerne
- 2 EL Rapsöl
- 4 EL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat
- frische Petersilie
- 40 g Paprika (rot)
- frischer Parmesan
- 400 g Vollkorn-Pasta nach Wahl

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, den Knoblauch pressen.
- 2) Die Zitrone gut waschen und ein wenig Schale reiben sowie eine Hälfte auspressen und etwa zwei Esslöffel des Saftes bereitstellen.
- 3) Die getrockneten Tomaten grob hacken und die Petersilie waschen und ebenfalls hacken.
- 4) Nun werden die Zwiebel, der Knoblauch, die Zitronenschale und der Saft sowie die Petersilie und die getrockneten Tomaten in ein hohes Gefäß gegeben. Das Rapsöl, die Walnüsse, Salz, Pfeffer und die Gemüsebrühe werden nun hinzugefügt und alles zusammen wird mit einem Mixstab fein püriert. Danach wird ein wenig Olivenöl hinzugefügt und unterrührt.
- 5) Die Paprika werden gewaschen und die Gehäuse entfernt. Danach werden sie halbiert und auf ein Backblech mit Backpapier (mit der Hautseite nach oben gerichtet) gelegt. Bei 200 Grad Celsius werden sie rund 10 Minuten gegrillt, bis ihre Haut ein wenig schwarz ist. Wenn sie fertig sind, werden sie aus dem Ofen genommen und vorsichtig gehäutet. Die fertigen, weichen Paprikahälften werden daraufhin in kleine Würfel geschnitten.
- 6) Nun wird auch die Pasta in Salzwasser gekocht.
- 7) Ist die Pasta fertig, wird sie abgeseiht und das Pesto mit den Paprikawürfeln in eine Pfanne gegeben. Dazu kommt nochmals ein Esslöffel heißes Wasser. Die fertige Pasta wird nun in dem Pesto gewälzt und mit dem geriebenem Parmesan serviert.

Süßsaures Gemüse mit Erdnüssen

215kcal | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 15g | Eiweiß: 10g | Harnsäure: 80mg

Portionen: 3

Zutaten:

- 150 g Karotten
- 450 g Zucchini
- 200 g Paprika
- 2 Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Shiitake Pilze
- 200 g Pak-Choi
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Chiliöl
- etwas Rohrzucker
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- Frischer Koriander
- 40 g geröstete Erdnüsse

Zubereitung:

- 1) Die Karotten werden geschält und in feine Scheiben geschnitten.
- 2) Die Zucchini waschen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.
- 3) Die Paprika werden gewaschen, entkernt und in feinen Streifen geschnitten.
- 4) Die Zwiebel ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel wird gut gewaschen und in feine Ringe geschnitten.
- 5) Shiitake Pilze und Pak-Choi werden gewaschen und gut geputzt. Danach werden sie ebenfalls in kleine Stücke geschnitten.
- 6) Jetzt wird das restliche Gemüse hinzugegeben und ein paar Minuten angebraten.
- 7) Pak-Choi, eine Prise Rohrzucker, Sojasauce und der Reisessig wird daraufhin hinzugefügt und für einige Minuten unter häufigem Rühren gegart.
- 8) Den Koriander waschen und grob hacken. Zusammen mit den Erdnüssen wird er dem fertigen Gemüse unterhoben, danach kann serviert werden.

Couscous-Gemüse mit Honig

340kcal | Fett: 10g | Kohlenhydrate: 55g | Eiweiß: 15g | Harnsäure: 100mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 400 g Fenchel
- 300 g Karotten
- 200 g Kohlrabi
- 3 getrocknete Tomaten
- Olivenöl
- 550 ml Gemüsebrühe
- Frühlingszwiebel (1 Bund)
- frischer Koriander
- 250 g Couscous
- 3 TL Honig
- Salz, Pfeffer, Schwarzkümmel

Zubereitung:

- 1) Der Fenchel, die Karotten und der Kohlrabi werden gewaschen, geputzt und geschält. Danach wird das Gemüse in dünne Streifen geschnitten.
- 2) Die getrockneten Tomaten werden in kleine Stücke geschnitten.
- 3) In einer Pfanne mit heißem Öl wird das Gemüse angedünstet und mit rund 170 ml der Gemüsebrühe aufgeossen. Bei kleiner Hitze sollte das Gemüse nun zugedeckt für rund 10 Minuten dünsten.
- 4) Zwischenzeitlich werden die Frühlingszwiebel gewaschen und in dünne Ringe geschnitten. Auch der Koriander wird gewaschen und fein gehackt.
- 5) Nun die restliche Gemüsebrühe mit dem Couscous in einem Topf vermischen und aufkochen. Etwa 10 Minuten sollte der Couscous nun quellen.
- 6) Die Frühlingszwiebeln werden nun mit dem restlichen Gemüse in der Pfanne vermischt und ein paar Minuten angebraten.
- 7) Wenn das Gemüse fertig angebraten ist, wird der Honig unterrührt und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Schwarzkümmel gewürzt. Jetzt wird auch der Koriander hinzugefügt und unterhoben.
- 8) Ist der Couscous fertig, wird er auf einem Teller angerichtet und mit dem Gemüse darauf serviert.

Orientalischer Spinat

100kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 5g | Eiweiß: 10g | Harnsäure: 165mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 70 ml Gemüsebrühe
- 450 g tiefgekühlter Blattspinat
- 1 EL Kokosraspeln
- 100 g fettarmer Joghurt
- Salz, Pfeffer
- Currypulver (1 Msp.)
- gemahlener Kreuzkümmel (1 Msp.)

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Der Knoblauch wird gepresst, die Zwiebel in feine Würfel geschnitten.
- 2) In einem Topf wird die Gemüsebrühe aufgekocht und der tiefgekühlte Spinat hinzugefügt. Zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch sollte dieser etwa 15 Minuten dünsten.
- 3) In einer Pfanne mit heißem Öl das Gemüse andünsten und mit rund 170 ml der Gemüsebrühe aufgießen. Bei kleiner Hitze sollte das Gemüse nun zugedeckt für rund 10 Minuten dünsten.
- 4) In der Zwischenzeit werden die Kokosraspeln in einer Pfanne angebraten und abgekühlt. Dafür benötigt es kein Fett, denn die Raspeln beinhalten dieses bereits.
- 5) Nun wird der Joghurt mit Salz, Pfeffer und dem Currypulver glatt gerührt.
- 6) Der fertige Spinat wird mit dem gemahlenden Kümmel, Salz und Pfeffer abgeschmeckt und mit den Kokosraspeln bestreut. Angerichtet wird er mit dem köstlichen Joghurt-Dip.

Tofu mit Gemüse

100kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 5g | Eiweiß: 10g | Harnsäure: 55mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 80 g Tofu
- 1 Knoblauchzehen
- grüner Pfeffer
- 250 g Fenchel
- 50 ml Gemüsebrühe
- 4 Tomaten
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Der Tofu wird in vier Scheiben geschnitten.
- 2) Der Knoblauch wird geschält und mit dem grünen Pfeffer (etwa ½ Teelöffel) fein gehackt.
- 3) Nun wird die Pfeffer-Knoblauch-Mischung auf beiden Seiten des Tofus gestrichen und sollte etwa 10 Minuten durchziehen.
- 4) In der Zwischenzeit wird der Fenchel gewaschen und geputzt sowie in feine Streifen geschnitten. Das Fenchelgrün selbst wird zur Seite gelegt.
- 5) Mit der Gemüsebrühe wird der Fenchel in einem Topf aufgekocht. Bei mittlerer Hitze sollte dieser für etwa 5 Minuten zugedeckt dünsten.
- 6) Die Tomaten werden gewaschen, die Stielansätze entfernt und danach werden die Tomaten in Spalten geschnitten. Die Tomatenstücke werden zum Fenchel hinzugefügt und alles wird für weitere 5 Minuten gedünstet.
- 7) Nun wird das Fenchelgrün fein gehackt und der Tofu wird auf Teller gegeben. Am besten werden hierfür vorgewärmte Teller verwendet.
- 8) Schlussendlich wird das Gemüse noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und mit den Tofuscheiben angerichtet. Bestreut wird alles nochmals mit dem fein gehackten Fenchelgrün.

Gemüse-Topf mit Hirse

100kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 15g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 40mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 30 g Hirse
- 200 g Fenchel
- getrocknete Tomaten (2 Stücke)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Frühlingszwiebel
- frische Minze
- 40 g Joghurt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Zuerst wird die Hirse gewaschen und in einem Sieb abgetropft.
- 2) Der Fenchel wird gewaschen und gut geputzt. Das Fenchelgrün wird als Garnitur aufgehoben.
- 3) Die Fenchelknolle wird zuerst geviertelt und danach in feine Streifen geschnitten.
- 4) Auch die getrockneten Tomaten (ohne Öl!) werden in feine Streifen geschnitten.
- 5) Die Gemüsebrühe wird aufgekocht und der Fenchel, die Hirse und die Tomaten werden dazugegeben. Bei mittlerer Hitze sollen die Zutaten für etwa 10 Minuten garen.
- 6) In der Zwischenzeit wird die Frühlingszwiebel gewaschen und in dünne Ringe geschnitten. Das Fenchelgrün wird gehackt. Auch die Minze wird gewaschen und fein gehackt.
- 7) Das Joghurt wird mit der Minze verrührt und mit Salz und Pfeffer gewürzt.
- 8) Die Frühlingszwiebelringe werden nun unter die Hirse gemischt und nochmals aufgekocht.
- 9) Schlussendlich wird die fertige Hirse mit dem Fenchelgrün bestreut und zusammen mit dem Joghurt angerichtet.

Reis-Gemüse-Topf

100kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 20g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 80mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 120 ml Gemüsebrühe
- 35 g Reis (Vollkornreis)
- 200 g Sellerie
- 1 Salatgurke
- 70 g Eskariol
- Salz, Pfeffer, rosa Pfefferkörner

Zubereitung:

- 1) Der Knoblauch wird geschält und fein gehackt. Mit der Gemüsebrühe und dem Reis wird er aufgekocht. Dieser sollte rund 15 Minuten zugedeckt dünsten.
- 2) Der Sellerie wird gewaschen und geputzt. Danach wird er in dünne Scheiben geschnitten.
- 3) Die Salatgurke schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- 4) Der Eskariol wird ebenfalls gewaschen und in feine Streifen geschnitten.
- 5) Der Sellerie und die Gurkenstücke werden zum Reis hinzugefügt und weiter gegart.
- 6) Ist der Reis fertig, wird der Eskariol unterhoben und mit Salz und Pfeffer gewürzt.
- 7) Etwa ½ Teelöffel des rosa Pfeffers wird in einem Mörser zerkleinert und über den fertigen Reis gestreut. Danach kann angerichtet werden.

Warmer Römersalat

265kcal | Fett: 20g | Kohlenhydrate: 10g | Eiweiß: 10g | Harnsäure: 35mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 2 Römersalatherzen
- 30 g Parmesan
- 3 große Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Kapern
- 20 g schwarze Oliven entsteint
- frischer Salbei
- Olivenöl
- 1 EL Pinienkerne
- 3 EL Balsamessig
- 1 Prise Rohrzucker

Zubereitung:

- 1) Zuerst wird der Strunk von den kleinen Salatköpfen geschnitten. Danach wird der Salat gewaschen und in feine Streifen geschnitten.
- 2) Der Parmesan wird grob gerieben. Wer möchte, verwendet bereits einen grob geriebenen Parmesan.
- 3) Die Tomaten werden gewaschen, der Stielansatz entfernt. Danach werden sie in kleine Stücke geschnitten. Auch die Frühlingszwiebel werden gewaschen und in dünne Ringe geschnitten. Die Oliven werden grob gehackt und die Kapern abgessen.
- 4) Der Salbei wird nun ebenfalls gewaschen und grob gehackt.
- 5) In einer Pfanne wird etwa 1 EL Olivenöl erhitzt und der Salat darin kurz angebraten. Die Tomaten, die Frühlingszwiebel und die Pinienkernen werden dazu gegeben und ebenfalls kurz braten. Danach werden die Kapern, der Salbei und die Oliven hinzugefügt.
- 6) Schlussendlich wird mit dem Essig und 3 EL Wasser abgelöscht und der Rohrzucker hinzugefügt. Mit Salz und Pfeffer wird nochmals nachgewürzt.
- 7) Der Salat wird auf Tellern angerichtet und mit dem frischen Parmesan bestreut.

Gemüse-Bolognese

580kcal | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 90g | Eiweiß: 25g | Harnsäure: 220mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Sellerie
- 200 g Karotten
- 200 g Paprika (rot)
- 500 g Zucchini
- 250 g Lauch
- 3 EL Olivenöl
- 800 g Dosentomaten
- 500 g Pasta (Vollkorn)
- getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Den Sellerie waschen und putzen, die Karotten schälen und die Paprika ebenfalls waschen und entkernen. Auch die Zucchini und den Lauch gründlich waschen und putzen.
- 2) Das Gemüse wird nun in sehr kleine Stücke geschnitten.
- 3) Den Knoblauch schälen und pressen.
- 4) In einer Pfanne mit heißem Olivenöl wird der Knoblauch zusammen mit dem Gemüse angebraten. Bei mittlerer Hitze sollte das Gemüse etwa 10 Minuten dünsten.
- 5) Nun werden die Tomaten aus der Dose hinzugefügt. Etwa 30 Minuten sollte das Gemüse nun kochen. Ab und zu sollte umgerührt werden.
- 6) Während die Gemüse-Sauce kocht, werden die Nudeln in Salzwasser zubereitet.
- 7) Die Bolognese wird schlussendlich nochmals mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Oregano abgeschmeckt und über die fertigen Nudeln gegeben und serviert.

Leckerer Kürbis-Eierkuchen

210kcal | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 5g | Eiweiß: 15g | Harnsäure: 25mg

Portionen: 6

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 500 g Hokkaido-Kürbis (mit der Schale gerechnet!)
- 150 g Champignons
- frischer Salbei
- 4 EL Olivenöl
- 8 Eier
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Knoblauch und Zwiebeln werden geschält und fein gehackt.
- 2) Der Kürbis wird gewaschen, entkernt und in etwa 1 Zentimeter große Würfel geschnitten.
- 3) Der Salbei wird ebenfalls gewaschen und die Blätter werden grob gehackt.
- 4) Auch die Champignons werden gewaschen, geputzt und geviertelt.
- 5) In einer Pfanne mit heißem Olivenöl werden Knoblauch, Zwiebeln und der Kürbis goldgelb angebraten.
- 6) Die Champignons werden hinzugefügt und alles wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und weitere 3 Minuten angebraten.
- 7) Nun wird der Salbei hinzugefügt.
- 8) Die Eier in einer Schüssel verquirlen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer gut würzen. Danach werden sie in die Pfanne dazugegeben und sollten für rund 4 Minuten leicht stocken.
- 9) Der Backofen wird nun auf 200 Grad Celsius vorgeheizt und die Masse wird in der Pfanne nochmals für rund 10 Minuten im Backofen gebacken.
- 10) Schlussendlich wird der fertige Eierkuchen aus der Pfanne gestürzt, in Stücke geschnitten und serviert.

Tortillas mit Gemüse und Tofu

370kcal | Fett: 20g | Kohlenhydrate: 30g | Eiweiß: 20g | Harnsäure: 90mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 2 Tomaten
- frischer Koriander
- 1 Limette
- 150 g saure Sahne
- Chilipulver (1 TL)
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 75 g junger Pecorina oder Manchego
- 125 g Tofu (Räuchertofu)
- 1 Römersalatherz
- Olivenöl
- 4 Tortillas (Weizen)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebel wird geschält und in feine Streifen geschnitten.
- 2) Die Paprika wird geviertelt, gewaschen und entkernt und ebenfalls in feine Streifen geschnitten.
- 3) Die Tomaten werden gewaschen, entkernt und die Stielansätze werden entfernt. Danach werden sie in kleine Stücke geschnitten.
- 4) Die Limette wird ausgepresst, der Koriander gewaschen und fein gehackt.
- 5) Nun wird der Koriander mit der sauren Sahne und dem Saft der Limette vermengt. Gewürzt wird alles mit Salz, Pfeffer und dem Chilipulver.
- 6) Die Bohnen gut abtropfen lassen. Den Käse grob reiben.
- 7) Der Tofu wird in etwa 1 Zentimeter große Stücke geschnitten. Der Salat wird geputzt, gewaschen und in feine Streifen geschnitten.
- 8) Im vorgeheizten Backofen werden die Tortillas bei etwa 50 Grad Celsius erwärmt.
- 9) In einer Pfanne wird das Öl erhitzt und die Paprika und Zwiebel darin für rund 5 Minuten gedünstet.
- 10) Die Bohnen, Tomaten und der Tofu werden nun hinzugefügt. Nochmals wird mit Salz und Pfeffer gewürzt.
- 11) Die warmen Tortillas werden mit der sauren Sahne bestrichen und die Gemüsemischung wird darauf verteilt.
- 12) Nun wird noch der geriebene Käse darüber gestreut.
- 13) Auch der Salat wird schlussendlich auf der Füllung verteilt und die Tortillas werden zusammengeklappt. Wer möchte, kann sie nochmals bei rund 120 Grad Celsius für etwa 5 Minuten backen.
- 14) Serviert werden die fertigen Tortillas mit der restlichen sauren Sahne.

Quinoa Mexiko

300kcal | Fett: 10g | Kohlenhydrate: 40g | Eiweiß: 10g | Harnsäure: 70mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 88 g Quinoa
- Salz
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 2 Tomaten
- ½ Limette (bio)
- 2 EL Butter
- Olivenöl
- ½ TL Chilipulver
- Pfeffer
- frischer Koriander

Zubereitung:

- 1) Zuerst wird der Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange durchgespült bis das Wasser klar ist. Dies entfernt die Bitterstoffe. Danach in kochendes Salzwasser geben und rund 10 Minuten kochen lassen. Den Quinoa in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2) Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- 3) Die schwarzen Bohnen in ein Sieb geben, kalt abwaschen und abtropfen lassen.
- 4) Die Tomaten werden nun ebenso gewaschen und nachdem der Stielansatz entfernt wurde, werden sie geviertelt. Danach werden sie entkernt und in kleine Würfel geschnitten.
- 5) Nun wird der fertige Quinoa mit den Tomaten, Zwiebeln und Bohnen vermischt und wieder in das Sieb gegeben. Das Sieb über einen Topf hängen und rund 2 bis 3 Zentimeter Wasser in den Topf füllen. Wichtig ist, dass das Wasser das Sieb dabei nicht berührt!
- 6) Die Mischung nun mit einem Küchentuch abdecken und das Wasser im Topf zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze sollte nun alles etwa 15 Minuten gedämpft werden.
- 7) In der Zwischenzeit wird die Limette gewaschen und ein wenig Schale abgerieben. Die Frucht wird halbiert und eine Hälfte ausgepresst.
- 8) In einem Topf wird die Butter mit ein wenig Olivenöl vermischt und erhitzt. Wenn alles aufgeschäumt ist, werden das Chilipulver und der Limettensaft hinzugefügt. Auch die zuvor geriebene Schale der Limette kommt dazu. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 9) Den Koriander waschen, fein hacken und ebenfalls hinzugeben.
- 10) Nun den fertigen Quinoa auf Tellern anrichten und die fertige Limettenbutter darüber geben und servieren.

Auberginenragout aus Indien

200kcal | Fett: 10g | Kohlenhydrate: 15g | Eiweiß: 10g | Harnsäure: 80mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 500 g Auberginen
- Salz, Pfeffer
- 250 g Tomaten
- 2 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Chilipulver
- etwas gemahlener Ingwer
- ½ Teelöffel Kurkuma
- 2 EL Öl
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Senfsamen (braun)
- 1 Zimtstange
- ½ TL Kreuzkümmel
- 200 ml Gemüsebrühe
- frische Minze
- 150 g Joghurt
- Rotweinessig

Zubereitung:

- 1) Die Auberginen werden gewaschen, geputzt und (der Länge nach) halbiert. Die Schnittfläche etwas salzen und ziehen lassen. In der Zwischenzeit werden die Tomaten gewaschen, die Stielansätze sowie die Kerne entfernt und geviertelt. Das Fruchtfleisch wird grob gehackt.
- 2) Die Zwiebel schälen und in etwa 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Den Knoblauch ebenfalls schälen und pressen oder hacken.
- 3) In einer Schüssel werden der Kurkuma, das Chilipulver und der Ingwer miteinander vermischt.
- 4) Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen mit der Schnittfläche anbraten. Nach etwa einer halben Minute werden sie wieder herausgenommen.
- 5) Im heißen Öl werden nun die Senfkörner, der Koriander, die Zimtstange und der Kreuzkümmel kurz angebraten. Danach werden der Knoblauch und der Zwiebel hinzugegeben und ebenfalls kurz angebraten. Dabei sollte ständig gerührt werden.
- 6) Nun werden die Tomaten und die vermischten Gewürze hinzugegeben und kurz gedünstet. Abgegossen wird alles mit der Gemüsebrühe. Die Zutaten sollen nun für rund 20 Minuten zugedeckt garen.
- 7) In der Zwischenzeit wird die Minze gewaschen und fein gehackt und mit dem Joghurt, Salz und Pfeffer vermischt.
- 8) Die Auberginen werden schlussendlich aus der Pfanne genommen und die restliche Sauce mit etwas Rotweinessig, Salz und Pfeffer gewürzt und über die angerichteten Auberginen gegossen. Serviert wird die Speise mit dem erfrischenden Joghurt-Dip.

Orientalisches Fladenbrot mit köstlichem Auberginenpüree

445kcal | Fett: 20g | Kohlenhydrate: 50g | Eiweiß: 15g | Harnsäure: 70mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 mittelgroße Auberginen
- Salz, Pfeffer
- ½ getrocknete Chilischote
- frische Petersilie
- 150 g Fladenbrot
- ½ Zitrone
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt
- ½ Prise Rohrzucker
- 1 EL Tahini
- 75 g Joghurt
- 40 ml Mineralwasser
- 1 EL Sesam

Zubereitung:

- 1) Der Knoblauch wird geschält, grob gehackt und mit dem Olivenöl püriert.
- 2) Die Auberginen werden der Länge nach halbiert und das Fruchtfleisch ein wenig eingeschnitten. Eingestochen werden sie nun mit dem Knoblauchöl und mit Pfeffer und Salz gewürzt. Mit der Schnittfläche nach oben werden sie auf ein Backblech gelegt und im vorgeheizten Backofen bei einer Temperatur von 200 Grad Celsius für etwa 30 Minuten gegart.
- 3) Die Chilischote wird entkernt und zerbröseln. Die Petersilie wird gewaschen und fein gehackt. Das Fladenbrot wird in dünne Scheiben geschnitten und mit ein wenig Olivenöl bestrichen.
- 4) Die Auberginen werden aus dem Ofen genommen und das Fladenbrot wird nun auf einem Gitterrost für rund 6 bis 8 Minuten goldbraun gebacken. Währenddessen wird das Fleisch der Auberginen mit einem Löffel aus der Schale gelöst und abgekühlt. Danach wird es fein gehackt und die Zitrone wird ausgepresst und mit dem Auberginenfleisch, der Petersilie, etwas Chili, Salz, Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel, einer Prise Rohrzucker und ein wenig Olivenöl vermischt.
- 5) Nun wird die Tahini mit ein wenig Mineralwasser und dem Joghurt verrührt. Abgeschmeckt wird die Masse erneut mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zitronensaft.
- 6) Der Sesam wird in einer Pfanne geröstet. Fett wird dazu nicht verwendet!
- 7) Das fertige Auberginenpüree wird nun auf die Brotscheiben gegeben. Dabei sollte man ein wenig frei lassen, damit man das Brot weiterhin gut greifen kann. Die Brötchen werden noch mit dem gerösteten Sesam bestreut und mit ein wenig Joghurtsauce verfeinert und serviert.

Jamaikanischer Maiskuchen

260kcal | Fett: 10g | Kohlenhydrate: 35g | Eiweiß: 10g | Harnsäure: 50mg

Portionen: 4 Stk.

Zutaten:

- 200 g Mais aus der Dose
- 1 Ei
- 50 g Weizenmehl
- 50 g Vollkornmehl
- ½ TL Backpulver
- 100 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 270 g Tomaten aus der Dose
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Frühlingszwiebel
- 33 g Rohrzucker
- 1 ½ getrocknete Chilischoten
- 1 ½ EL Weißweinessig
- frische Minze
- frische Petersilie
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

- 1) Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen.
- 2) Mehl, Eier, Backpulver und Milch zu einem Teig verrühren. Den Mais hinzufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und die fertige Masse rund 15 Minuten ruhen lassen.
- 3) Inzwischen werden die Tomaten mit einem Stabmixer zerkleinert, der Ingwer geschält und fein gehackt und die Frühlingszwiebel geputzt, gewaschen und ebenfalls fein gehackt oder in feine Ringe geschnitten.
- 4) Der Zucker wird in einer Pfanne erhitzt bis er karamellisiert. Danach werden Ingwer, Frühlingszwiebel und die Chilischoten (zerbröselt) hinzugegeben. Alles sofort mit Essig ablöschen und gut rühren.
- 5) Nun werden die Tomaten hinzugegeben und für etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze gekocht. Alles nochmals mit Pfeffer und Salz würzen und zur Seite stellen.
- 6) Petersilie und Minze werden gut gewaschen, gehackt und in den Teig eingerührt.
- 7) In einer Pfanne wird nun etwas Öl erhitzt und etwa 1 1/2 EL des Teiges in diese gegeben und jede Seite für rund 3 Minuten gebacken. Die fertigen Küchlein werden mit dem köstlichen Chutney serviert.

Wirsing-Eintopf

220kcal | Fett: 13g | Kohlenhydrate: 15g | Eiweiß: 8g | Harnsäure: 80mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 250 g Wirsing
- 1 Pastinake
- 2 kleine Tomaten
- 2 getrocknete Aprikosen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel (ganz)
- 2 Zacken Sternanis
- ½ TL Pfeffer (ganz)
- ein Schuss weißer Balsamicoessig
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung:

- 1) Den Wirsing zuerst waschen und dann die Blätter abzupfen. Die Stiele von den Blättern entfernen, den Wirsing in schmale Streifen schneiden. Die Pastinake schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren, Kerne und Trennwände entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
- 2) Die Aprikosen werden klein geschnitten. Kreuzkümmel, Sternanis und Pfeffer in einem Mörser feinmahlen.
- 3) Das Öl in einem Topf erhitzen, die Senfsamen und das Lorbeerblatt hinzugeben und kurz rösten. Die restlichen Gewürze hinzufügen und dann ebenfalls kurz anrösten.
- 4) Die Tomaten werden dazugegeben, mit dem Balsamicoessig abgelöscht. Alles sorgfältig verrühren.
- 5) Wirsing, Pastinake und Aprikosenstückchen mit in den Topf geben. Eine Tasse Wasser nun dazu gießen. Etwas Salz hinzugeben, umrühren, den Topf schließen und kochen, bis der Wirsing gar ist. Bei Bedarf kann noch ein wenig Wasser dazugegeben werden. Noch einmal mit Salz abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Zitronen-Blumenkohl mit Paprikasoße

85kcal | Fett: 2g | Kohlenhydrate: 8g | Eiweiß: 8g | Harnsäure: 90mg

Portionen: 3

Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 300 g Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Msp. gemahlener Koriander
- ½ TL Olivenöl
- 1 Zitrone (Bio)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Den Blumenkohl putzen und waschen. In einem Sieb abtropfen lassen und in große Röschen teilen. Die Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und mit einem Gemüseschäler dünn schälen.
- 2) Einen Topf etwa 2 cm hoch mit Wasser füllen. 2/3 der Zitronenschale zugeben, aufkochen und salzen.
- 3) Die Blumenkohlröschen werden in einen Dampfeinsatz oder ein flaches Sieb gegeben und über dem kochenden Zitronenwasser bei mittlerer Hitze 18 - 20 Minuten lang gedämpft.
- 4) In der Zwischenzeit die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
- 5) Die Gemüsebrühe wird in einem zweiten Topf aufgekocht. Die Paprikastreifen und die Schalotten zufügen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 - 12 Minuten weiterdünsten.
- 6) Die Paprika vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer in der Brühe pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Koriander und Olivenöl abschmecken.
- 7) Die Blumenkohlröschen werden mit der Paprikasoße auf tiefen Tellern angerichtet. Die restliche Zitronenschale in feine Streifen schneiden und darüber streuen. Guten Appetit!

Zucchininudeln mit Avocadosoße

208kcal | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 9g | Eiweiß: 8g | Harnsäure: 50mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 2 Zucchini
- 1 Avocado
- 40 g Basilikum (frisch)
- 50 g Schafskäse
- 40 g Pinienkerne
- Olivenöl
- ½ Zitrone
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

- 1) Die Zucchini wird als Erstes gewaschen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeitet. Alternativ mit dem Gemüseschäler flache Bandnudeln aus den Zucchini machen, die bei Bedarf auch noch längs geschnitten werden können.
- 2) Die Avocado nun schälen und entkernen. Die Zitrone auspressen. Basilikum waschen und die Blätter von den Stielen zupfen.
- 3) Avocado, Basilikum, Schafskäse, 2 EL Öl, Pinienkerne und den Zitronensaft in einem Standmixer zu einer Creme pürieren. Einige Pinienkerne und Basilikumblätter werden für die Garnitur zur Seite gelegt, sie werden später noch gebraucht.
- 4) Die Gemüsenudeln in Salzwasser ungefähr 3 - 4 Minuten lang köcheln lassen und dann abgießen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl braun anrösten.
- 5) Die Gemüsenudeln mit dem Avocado-Pesto werden auf flachen Tellern angerichtet und mit Pinienkernen und Basilikum garniert. Guten Appetit!

Chutney



Orangen-Tomaten-Chutney mit Ingwer

50kcal | Fett: 0g | Kohlenhydrate: 10g | Eiweiß: 0g | Harnsäure: 10mg

Portionen: 2 Gläser à 400 ml

Zutaten:

- 500 g Tomaten (fest)
- 1 ½ EL Olivenöl
- 2 Orangen
- 1 mittleres Stück Ingwer
- ½ grüne Chilischote
- 2 rote Zwiebeln
- ½ TL Senfsamen
- ½ TL Koriandersamen
- etwas frischer Basilikum
- 170 ml Apfelessig
- 170 g Gelierzucker 3:1
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Schraubgläser und ihre Deckel zuerst mit kochendem Wasser ausspülen. Danach kopfüber auf einem Tuch trocknen lassen.
- 2) Die Tomaten waschen und die Stielansätze herausschneiden. Danach werden die Tomaten in dicke Scheiben geschnitten. Auf einer Grillpfanne werden sie mit ein wenig Öl angebraten und danach abgekühlt.
- 3) Sind die Tomaten abgekühlt werden sie grob gehackt und in einen Topf gegeben.
- 4) Die Orangen werden geschält. Die weiße Haut darf nicht mehr zu sehen sein. Das Fruchtfleisch, das sich zwischen den Trennhäuten befindet, wird ebenfalls herausgeschnitten.
- 5) Der Ingwer wird geschält und fein gehackt. Die Chilischote wird halbiert, entkernt und ebenfalls fein gehackt. Der Zwiebel wird ebenfalls geschält und in kleine Würfel geschnitten.
- 6) In einem Mörser werden die Senf- und Korianderkörner zerkleinert.
- 7) Der frische Basilikum wird gewaschen und in feine Streifen geschnitten.
- 8) Die Orangenfilets werden zusammen mit dem Ingwer, der Chili, den Zwiebeln, den zerstoßenen Gewürzen sowie dem Essig und dem Gelierzucker unter die Tomatenstücke gerührt und danach leicht gesalzen.
- 9) Unter starker Hitze und ständigem Rühren wird alles etwa 3 Minuten gekocht.
- 10) Nun wird der Basilikum hinzugegeben und eine weitere Minute sollte die Masse kochen.
- 11) Das Chutney sollte noch heiß in die Gläser, die vorbereitet wurden, gegeben und fest verschlossen werden. Die Gläser kopfüber noch weitere 5 Minuten stehen lassen, danach umdrehen und 6 Wochen ziehen lassen. Werden die Gläser kühl und dunkel gelagert, ist das fertige Chutney rund ein Jahr haltbar. Geöffnete Gläser unbedingt im Kühlschrank aufbewahren!

Scharfes exotisches Chutney

35kcal | Fett: 0g | Kohlenhydrate: 10g | Eiweiß: 0g | Harnsäure: 5mg

Portionen: 2 Gläser à 250 ml

Zutaten:

- 1 feste Mango
- 160 ml unreife Papayas
- 100 g Physalis
- 100 g rote Zwiebeln
- 1 kleines Stück Ingwer (rund 20 g)
- 1 grüne Chilischote
- 65 g Rohrzucker
- 50 ml Weißweinessig
- 65 ml Apfelsaft (klar)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Schraubgläser sowie die dazugehörigen Deckel mit kochendem Wasser ausspülen. Kopfüber auf einem trockenen Tuch abtrocknen lassen.
- 2) Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
- 3) Die Papaya schälen und ihre Kerne entfernen. Danach ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- 4) Die Physalis aus ihren Häuten nehmen.
- 5) Zwiebel und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
- 6) Die Chilischote waschen und mit ihren Kernen in dünne Stücke schneiden.
- 7) Den Zucker in einem heißen Topf geben und ohne umzurühren hellbraun werden lassen. Er soll also leicht karamellisieren.
- 8) Ingwer, Zwiebel und die Chilischoten-Stücke werden dazugegeben und sofort umgerührt. Nun alles mit Essig und Apfelsaft ablöschen. Die Masse kochen lassen, bis der Zucker sich auflöst. Dabei ständig umrühren.
- 9) Nun werden die restlichen Zutaten, die bereits vorbereitet wurden, hinzugegeben. Alles sollte rund 25 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Mit Salz und Pfeffer wird schlussendlich nochmals abschmeckt.
- 10) Das fertige Chutney wird in die vorbereiteten Gläser gefüllt. Dabei sollte es noch heiß sein. Die Gläser sofort mit dem Deckel verschließen und umdrehen. Kopfüber sollte alles nun etwa 5 Minuten rasten.

Beliebtes Mango-Chutney

95kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 20g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 15mg

Portionen: 2 Gläser à 400 ml

Zutaten:

- 375 g Mango (fest)
- 10 g Ingwer
- 1 kleine rote Chilischoten
- ½ Limette
- 25 ml Apfelessig
- 30 Gramm Kokosblütenzucker

Zubereitung:

- 1) Die Schraubgläser und ihr dazugehörigen Deckel werden zuerst mit kochendem Wasser ausgespült. Kopfüber sollen sie nun auf einem Tuch trocknen.
- 2) Die Mangos werden geschält und das Fruchtfleisch wird von den Steinen gelöst. Danach wird das Fruchtfleisch in kleine Würfel geschnitten.
- 3) Der Ingwer wird ebenfalls geschält und in feine Streifen geschnitten.
- 4) Die Chilischote wird halbiert, entkernt und ebenfalls in feine Streifen geschnitten.
- 5) Die Limette ebenso halbieren und eine Hälfte auspressen. Der Saft wird mit dem Essig verrührt.
- 6) Der Kokosblütenzucker wird in einem Topf unter ständigem Rühren karamellisiert. Ist der Zucker braun, werden der Ingwer und die Chilischote hinzugegeben. Mit der Limetten-Essig-Mischung wird alles sofort abgelöscht. Etwa 3 Minuten sollte nun alles kochen.
- 7) Nun wird die Mango hinzugegeben. Alles sollte etwa 45 Minuten lang auf kleiner Hitze kochen. Immer wieder umrühren. Falls notwendig, kann bis zu 200 ml Wasser hinzugegeben werden.
- 8) Das fertige Chutney wird in die vorbereiteten Gläser gegeben, solange es noch heiß ist. Die Gläser werden verschlossen und für rund 5 Minuten kopfüber gestellt. Danach ist das Chutney fertig.

Aprikosen-Chutney mit Reiswaffeln

100kcal | Fett: 0g | Kohlenhydrate: 20g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 35mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 8 getrocknete Aprikosen
- 10 g Ingwer
- 2 Prisen Chiliflocken getrocknet
- 1 TL Honig (flüssig)
- 2 Prisen Zimt
- Salz, Pfeffer
- frischer Koriander
- 2 kleine Reiswaffeln

Zubereitung:

- 1) Die Aprikosen klein Würfeln und den Ingwer schälen und fein hacken.
- 2) Die Aprikosenstücke mit dem Ingwer und den Chiliflocken in einem Topf mit etwa 50 ml Wasser aufkochen. Bei kleiner Hitze rund 8 Minuten zugedeckt garen.
- 3) Mit Zimt, Honig und Salz abschmecken und abkühlen lassen.
- 4) Den Koriander waschen und fein hacken und mit dem Chutney vermischen.
- 5) Das fertige Chutney auf der Reiswaffel anrichten und genießen!

Tomaten-Chutney mit Zwiebeln

280kcal | Fett: 0g | Kohlenhydrate: 20g | Eiweiß: 0g | Harnsäure: 30mg

Portionen: 3

Zutaten:

- 350 g Zwiebeln
- 250 g Tomaten
- 2 Orangen
- 2 Äpfel
- 75 g frischer Ingwer
- 38 ml Essigessenz
- 10 ml Orangenlikör
- 175 g Rohrzucker
- ½ TL Salz

Zubereitung:

- 1) Gläser, in denen das Chutney aufbewahrt werden soll, mit ihren Deckeln heiß auswaschen, umdrehen und abtrocknen lassen.
- 2) Die Zwiebel zuerst schälen und in Spalten schneiden.
- 3) Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und ebenfalls klein schneiden.
- 4) Die Orangen schälen und ebenso in kleine Stücke schneiden.
- 5) Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- 6) Auch der Ingwer wird geschält und fein gewürfelt.
- 7) Alles in einen Topf geben und die restlichen Zutaten hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und für rund 1 ½ Stunden garen lassen. Ab und zu wird umgerührt.
- 8) Das fertige Chutney in vorbereitete Gläser füllen, verschließen und auf den decken stellen. Nach rund 5 Minuten wieder umdrehen und auskühlen lassen.

Salate



Rucola-Tomaten-Salat mit Feta

390kcal | Fett: 42g | Kohlenhydrate: 8g | Eiweiß: 1g | Harnsäure: 55mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Feta-Käse
- 1 Handvoll Cocktailtomaten
- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Balsamico-Essig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Honig

Zubereitung:

- 1) Den Rucola unter fließendem Wasser waschen und trockenschütteln. Anschließend grob zerkleinern, sodass er mundgerecht ist.
- 2) Die Tomaten ebenfalls waschen und in Hälften schneiden. Gemeinsam mit dem Rucola in eine große Schüssel geben.
- 3) In einer kleinen Schüssel Balsamico mit dem Öl, dem Honig sowie dem Senf vermengen und in die Schüssel zum Rucola geben.
- 4) Den Feta aus der Verpackung nehmen, trockentupfen und mit den Händen zerbröseln. Über den Salat geben und mit dem Dressing vermengen.

Würziger Couscous-Salat

350kcal | Fett: 18g | Kohlenhydrate: 38g | Eiweiß: 7g | Harnsäure: 80mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 125 g Couscous
- 125 ml Gemüsebrühe
- ½ EL Tomatenmark
- 1 Paprika
- ½ Dose Mais
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Reisessig
- 2 EL Olivenöl
- ½ EL rote Currypaste
- ½ EL Sojasauce
- Nach Bedarf: Chilipulver, Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel, Zucker, Petersilie

Zubereitung:

- 1) Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und vom Herd nehmen. Den Couscous einrühren und zehn Minuten lang ziehen lassen.
- 2) Währenddessen die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen und in Ringe schneiden, einige Ringe als Garnitur aufheben.
- 3) Tomatenmark mit Currypaste, Olivenöl, Reisessig und der Sojasauce vermengen und zu dem Couscous geben. Paprika, Mais und Frühlingszwiebeln hinzugeben und den Salat gründlich vermengen.
- 4) Nach Belieben mit Gewürzen oder Kräutern abschmecken und mit ein paar Frühlingszwiebel-Ringen garnieren.

Italienischer Pasta-Salat

505kcal | Fett: 21g | Kohlenhydrate: 55g | Eiweiß: 20g | Harnsäure: 69mg

Portionen: 6

Zutaten:

- 500 g Pasta (z.B.: Penne)
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 Glas rotes Pesto
- 1 Packung getrocknete Tomaten (in Öl)
- 1 Packung Rucola
- 50 g Pinienkerne
- 1 Handvoll Basilikum
- Salz und Pfeffer
- Nach Bedarf: Italienische Kräuter

Zubereitung:

- 1) Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Nudeln darin kochen lassen, bis sie bissfest sind. Anschließend das Wasser abgießen und die Nudeln auskühlen lassen.
- 2) Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.
- 3) Eine kleine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 4) Rucola und Basilikum unter fließendem Wasser waschen und trockenschütteln. Anschließend kleinzupfen.
- 5) Nudeln mit Rucola, getrockneten Tomaten, Cocktailtomaten, Rucola, Basilikum, Pinienkernen und dem Basilikum vermengen und das rote Pesto unterrühren. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern würzen und mindestens eine Stunde lang durchziehen lassen.

Tomaten-Salat mit Mango

179kcal | Fett: 9g | Kohlenhydrate: 14g | Eiweiß: 8g | Harnsäure: 31mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 400 g Mango
- 500 g Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Römersalat-Herz
- 4 Basilikum-Stiele
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Olivenöl
- 125 g Mozzarella (Büffelmozzarella)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Tomaten waschen und den Strunk entfernen. Anschließend in Spalten schneiden. Die Mango putzen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und schälen, ebenfalls in dünne Spalten schneiden. Tomaten und Mango in eine große Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zehn Minuten lang stehen lassen.
- 2) Währenddessen den Römersalat waschen, trocknen und in kleine Stücke zerteilen.
- 3) Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Salat und Frühlingszwiebel-Ringe in die Schüssel zu den Tomaten und der Mango geben und vermengen.
- 4) Das Basilikum unter fließendem Wasser waschen und trockenschütteln. Anschließend feinhacken.
- 5) Basilikum mit Balsamessig und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter den Salat heben und gründlich vermengen.
- 6) Den Mozzarella aus der Packung nehmen und abtropfen lassen. Mit den Fingern zerpfücken und den Salat mit den Mozzarella-Stücken garnieren.

Rettich-Salat mit Harzer Käse

369kcal | Fett: 11g | Kohlenhydrate: 16g | Eiweiß: 47g | Harnsäure: 60mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 300 g Harzer Käse
- 200 g Rettich
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 100 ml Apfelsaft (naturtrüb)
- 1 EL Senfsamen
- 1 TL Rohrzucker
- 2 EL Apfelessig
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

- 1) In einem Kochtopf den Apfelsaft mit den Senfkörnern, dem Zucker, Essig und dem Salz miteinander vermengen und aufkochen lassen. Die Hitzezufuhr stark halten und das Dressing um die Hälfte einkochen.
- 2) Das Dressing in eine Schüssel geben und das Öl nach und nach unter Rühren hinzugeben, damit das Dressing langsam abkühlt.
- 3) Den Rettich waschen, schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls schälen und in Ringe schneiden.
- 4) Den Käse aus der Verpackung nehmen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Käse zusammen mit dem Rettich und der Zwiebel in eine große Schüssel geben, das Dressing hinzugeben, alles gründlich vermengen und zehn Minuten lang marinieren lassen.
- 5) Währenddessen den Schnittlauch unter fließendem Wasser waschen und anschließend trockenschütteln. In feine Stücke schneiden und über dem Salat verteilen.

Möhren-Salat mit Ananas

255kcal | Fett: 13g | Kohlenhydrate: 30g | Eiweiß: 3g | Harnsäure: 53g

Portionen: 2

Zutaten:

- 350 g Möhren
- 500 g Ananas
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 cm Ingwer
- 10 g Honig (flüssig)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 10 g Mandelstifte
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Möhren waschen, die Enden entfernen und schälen. Anschließend in feine Scheiben schneiden oder mittels eines Gemüsehobels reiben.
- 2) Ananas von der Schale befreien und in Achtel schneiden. Den Strunk entfernen und das essbare Fruchtfleisch ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Gemeinsam mit den Möhren in eine große Schüssel geben.
- 3) Die Frühlingszwiebeln unter fließendem Wasser waschen und anschließend in Stücke schneiden. Zu den Möhren und der Ananas geben und unterheben.
- 4) Den Ingwer mithilfe eines Esslöffels schälen und mit einer Handreibe feinreiben. In eine kleine Schüssel geben und mit Honig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen.
- 5) Das Dressing nun über die Zutaten in der großen Schüssel geben und gründlich unterheben. 15 Minuten lang ziehen lassen.
- 6) Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie goldbraun sind. Auf einem Teller abkühlen lassen und vor dem Servieren über den Salat streuen.

Bulgur-Salat mit Paprika und Möhren

214kcal | Fett: 8g | Kohlenhydrate: 29g | Eiweiß: 4g | Harnsäure: 44mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 400 g dünne Möhren
- 100 g Bulgur
- 250 ml Tomatensaft
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Honig (flüssig)
- ½ Limette
- 1 Paprikaschote (gelb)
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Korianderstiele + 1 TL Koriandersamen

Zubereitung:

- 1) Den Tomatensaft in einem kleinen Kochtopf zum Köcheln bringen und den Bulgur einrühren. Auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen und eine halbe Stunde lang quellen lassen.
- 2) Währenddessen die Möhren waschen, schälen und längst vierteln. Die Koriandersamen in einem Mörser zerstoßen.
- 3) 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Karottenstifte darin auf mittlerer Hitzestufe dünsten. Das Koriander-Pulver, Salz und Pfeffer, sowie 5 EL Wasser zu den Möhren geben und die Pfanne abdecken. Auf mittlerer Hitzestufe acht Minuten lang köcheln lassen.
- 4) Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch ebenfalls waschen und trockenschütteln und anschließend kleinhacken. Den Knoblauch schälen und in eine Salatschüssel pressen. Paprika und Schnittlauch ebenfalls hinzugeben. Den Koriander waschen und trockenschütteln und die Blätter hacken.
- 5) Zusammen mit dem Bulgur, dem Limettensaft und dem restlichen Öl in die Salatschüssel geben und gründlich vermengen. Die Koriander-Möhren vor dem Servieren auf dem Bulgur-Salat anrichten.

Rote-Bete-Salat mit Schafskäse

242kcal | Fett: 14g | Kohlenhydrate: 19g | Eiweiß: 7g | Harnsäure: 45mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 2 Möhren
- 2 Rote Bete-Knollen
- 1 Zitrone
- ½ Batavia-Salatkopf
- 50 g Sprossen
- 1 TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 90 g Schafskäse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Rote Bete unter kaltem Wasser gründlich reinigen und anschließend mithilfe einer Handreibe oder einer Küchenmaschine feinreiben.
- 2) Die Möhren ebenfalls waschen und schälen und, ähnlich der Bete, feinreiben.
- 3) Rote Bete- und Möhren-Raspel in eine große Schüssel geben und den Saft einer halben Zitrone hinzupressen. Gründlich vermengen.
- 4) Den Salat waschen und trocknen und in kleine Stücke zerpfücken.
- 5) Die Sprossen unter fließendem Wasser reinigen und abtropfen lassen. Zum Salat geben und unterrühren.
- 6) Den Saft der zweiten Zitronenhälfte mit Honig, Salz, Pfeffer und Öl vermengen und unter den Salat heben.
- 7) Den Schafskäse aus der Packung nehmen und in Würfel schneiden. Über den Salat geben und diesen direkt servieren.

Bulgur-Salat mit Melone und Minze

247kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 42g | Eiweiß: 7g | Harnsäure: 62g

Portionen: 2

Zutaten:

- 60 g Bulgur
- 150 g Gurke
- 150 g Joghurt
- 2 Knoblauchzehen
- 700 g Wassermelone
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- 5 Stiele Minze
- 2 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) 200 ml Wasser aufkochen lassen, den Bulgur hineinrühren und 20 Minuten lang zugedeckt auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen.
- 2) Währenddessen die Gurke waschen, schälen, entkernen und mithilfe einer Handreibe oder einer Küchenmaschine raspeln.
- 3) Wasser aus der geriebenen Gurke mit der Hand auspressen und Gurke in einer Schüssel mit dem Joghurt vermengen.
- 4) Die Minze waschen, trockenschütteln und zerhacken. Zu dem Joghurt geben und unterheben. Den Knoblauch schälen und ebenfalls zum Joghurt pressen. Mit einem Esslöffel Olivenöl vermengen und abschmecken.
- 5) Den Bulgur in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- 6) Währenddessen die Wassermelone von der Schale befreien und in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und kleinhacken. Gemeinsam mit Wassermelone und Bulgur in eine Schüssel geben.
- 7) Die Zitrone auspressen und 3 EL des Safts mit dem restlichen Öl, dem Pfeffer und dem Salz vermengen. Unter den Bulgur rühren und zehn Minuten lang marinieren lassen. Mit Minze-Tsatsiki servieren.

Bayrischer Feldsalat mit Laugenstange

563kcal | Fett: 40g | Kohlenhydrate: 28g | Eiweiß: 21g | Harnsäure: 47mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 100 g Feldsalat
- 1 Zwiebel (rot)
- 1 Laugenstange
- 75g Bergkäse (fettreduziert)
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Bund Radieschen
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Senf (süß)
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- 1 EL Kürbiskernöl
- 3 EL Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Laugenstange der Länge nach in dünne Scheiben zerteilen. Die einzelnen Scheiben mit einem Pinsel mit Öl bestreichen und im vorgeheizten Backofen einige Minuten knusprig backen.
- 2) Währenddessen die Kräuter unter fließendem Wasser waschen und anschließend trockenschütteln. Mit einem scharfen Messer feinhacken.
- 3) Die Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und mithilfe einer Reibe feinhobeln. Den Feldsalat waschen, trockenschütteln und in eine große Schüssel geben.
- 4) Den Bergkäse mit einer Reibe feinreiben und ebenfalls zum Feldsalat geben.
- 5) In einer kleinen Schüssel die beiden Senfsorten mit dem Kürbiskernöl und Salz und Pfeffer nach Bedarf vermengen. Die Kräuter hinzugeben und das Dressing gemeinsam mit den Zwiebelspalten über den Salat geben. Mit Laugenstangenscheiben und Bergkäse garnieren.

Römersalat mit Ziegenkäse-Dressing

280kcal | Fett: 21g | Kohlenhydrate: 13g | Eiweiß: 6g | Harnsäure: 45mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 3 Römersalat-Herzen
- 100 g Staudensellerie
- ½ Zitrone
- 60 g Ziegen-Frischkäse
- 2 EL saure Sahne
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- 1 Birne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) In einer hohen Schüssel den Ziegen-Frischkäse mit der sauren Sahne, dem Olivenöl und dem Essig vermengen.
- 2) Die Gemüsebrühe einmal aufkochen lassen und langsam unter das Dressing mengen.
- 3) Die Zitrone auspressen und in das Dressing geben. Mit einem Stabmixer schaumig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4) Dann den Salat putzen und waschen und die Blätter vom Strunk entfernen. Den Salat anschließend in mundgerechte Stücke zerteilen und in eine große Schüssel geben.
- 5) Die Staudensellerie ebenfalls säubern und in dünne Scheiben zerteilen.
- 6) Die Birne waschen, schälen, vierteln, entkernen und längst in dünne Scheiben schneiden. Sellerie und Birne auf dem Salat in der Schüssel verteilen.
- 7) Mit dem Ziegenkäse-Dressing übergießen und direkt servieren.

Möhrensalat auf indische Art

80kcal | Fett: 2g | Kohlenhydrate: 8g | Eiweiß: 4g | Harnsäure: 21g

Portionen: 4

Zutaten:

- 300 g Joghurt
- 400 g Möhren
- 2 Zwiebeln (rot)
- 1 EL Öl
- 1 EL braune Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Chilipulver
- ½ Bund Minze
- ½ Zitrone

Zubereitung:

- 1) Den Joghurt in ein Sieb geben und über der Spüle entwässern lassen.
- 2) Währenddessen die Möhren waschen, schälen, halbieren und in feine Stifte schneiden.
- 3) Die Zwiebel ebenfalls schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
- 4) In einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen und die Senfkörner darin auf mittlerer Hitzestufe kurz anrösten. Sobald sie zu platzen beginnen, die Möhren und Zwiebel-Ringe dazugeben und mit Kreuzkümmel, Salz und Chili würzen. Vier Minuten lang unter Rühren dünsten.
- 5) Inhalt der Pfanne anschließend in eine große Schüssel geben und abkühlen lassen.
- 6) Den Joghurt nun in eine Schüssel geben und umrühren. Die Minze waschen, trockenschütteln und zerhacken und zum Joghurt geben. Die Zitrone auspressen und das Dressing mit dem Saft abschmecken.
- 7) Joghurt-Dressing über die Möhren und Zwiebeln geben und direkt servieren.

Scharfer Gurkensalat auf Thai-Art

156kcal | Fett: 8g | Kohlenhydrate: 14g | Eiweiß: 4g | Harnsäure: 28g

Portionen: 2

Zutaten:

- 500 g Salatgurke
- 25 g Erdnüsse (geröstet)
- ¼ Bund Thai-Basilikum
- 2 Stiele Minze
- ½ EL Sojasauce
- 2 EL Reisessig
- 1 TL Thai-Fischsauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 Rohrzucker
- ½ Pfefferschote (rot)

Zubereitung:

- 1) In einer kleinen Schüssel die Sojasauce mit dem Reisessig, der Fischsauce, dem Sesamöl und dem Zucker vermengen.
- 2) Die Pfefferschote längst halbieren, putzen, entkernen und in kleine Stücke hacken. Zum Dressing geben und dieses ziehen lassen.
- 3) Währenddessen die Gurke waschen, schälen, längst halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. In ein Sieb geben und zehn Minuten lang entwässern lassen.
- 4) Die Gurkenscheiben anschließend in eine Salatschüssel geben und mit dem Dressing vermengen.
- 5) Währenddessen das Basilikum und die Minze waschen, trockenschütteln und kleinhacken. Die gerösteten Erdnüsse ebenfalls zerhacken und beides vor dem Servieren auf den Gurkensalat geben.

Rote-Bete-Salat mit Kräutern

202kcal | Fett: 12g | Kohlenhydrate: 18g | Eiweiß: 3g | Harnsäure: 40mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 250 g Rote Bete (frische Knollen)
- 100 g Granatapfel
- ½ EL Honig (flüssig)
- 1 Zwiebel (rot)
- ½ Bund Radieschen
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Minze
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die rote Bete unter fließendem Wasser waschen und anschließend in Salzwasser zum Kochen bringen. Mit verschlossenem Deckel auf mittlerer Hitzestufe eine Stunde lang köcheln lassen.
- 2) Währenddessen den Granatapfel halbieren und mittels einer Zitronenpresse den Saft auspressen. Anschließend in einen kleinen Kochtopf geben, den Honig hinzugeben und langsam erhitzen und köcheln lassen, bis der Saft (Sirup-artig) eingekocht ist.
- 3) Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Radieschen unter fließendem Wasser reinigen, den Strunk entfernen und vierteln. Die Kräuter unter fließendem Wasser waschen, trockenschütteln und zerkleinern. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch mit den Zwiebeln, den Radieschen, den Kräutern und den Saft einer Zitrone in eine Schüssel geben und vermengen.
- 4) Die Rote Bete abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel auf den Salat geben und mit dem Dressing übergießen. Drei Stunden lang marinieren lassen.

Nachtisch



Obst-Ingwer-Strudelpäckchen

240kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 40g | Eiweiß: 10g | Harnsäure: 20mg

Portionen: 6 Stück

Zutaten:

- ½ Zitrone (bio)
- 450 g Birnen
- 100 g Äpfel
- 30 g Ingwer
- etwas Cayennepfeffer
- 230 g Magerquark
- 2 EL Honig (flüssig)
- 1 Ei
- 4 EL Milch
- Strudelteig (6 Blätter)
- 20 g gemahlene Mandeln
- 40 g Semmelbrösel

Zubereitung:

- 1) Die Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft der Frucht auspressen.
- 2) Die Äpfel und Birnen waschen, entkernen, vierteln und in feine Scheiben schneiden bzw. reiben. Die fertigen Scheiben in eine Schüssel geben und mit der Zitronenschale und dem Saft der Zitrone vermischen.
- 3) Den Ingwer ebenfalls schälen und fein reiben. In einer zweiten Schüssel wird dieser mit etwas Cayennepfeffer, dem Honig und dem Magerquark verrührt und danach über die Birnen- und Apfelscheiben gegeben.
- 4) Das Ei trennen und das Eigelb mit der Milch verquirlen.
- 5) Die Teigblätter (einzeln) auf ein Backpapier geben und mit der fertigen Milch-Ei-Mischung bestreichen. Danach halb zusammenfallen.
- 6) Die Semmelbröseln mit den Mandeln vermischen und immer einen Esslöffel in die Mitte der Teigblätter geben.
- 7) Nun immer eine Portion der fertigen Quark-Frucht-Mischung darüber geben.
- 8) Das Eiweiß ein wenig verquirlen und die Ränder des Teigs bestreichen. Über der Füllung werden sie nun zusammengeschlagen und aneinander gedrückt. Die Päckchen werden nun mit der restlichen Milch-Ei-Mischung bestrichen und auf ein Backblech mit Backpapier gelegt.
- 9) Nun werden sie im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 Grad Celsius für etwa 25 Minuten gebacken.

Kleine Kirsch-Quarkstrudel

275kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 40g | Eiweiß: 15g | Harnsäure: 20mg

Portionen: 4 Stück

Zutaten:

- 200 g tiefgekühlte Sauerkirschen
- 10 g Butter
- 200 g Magerquark
- 1 Ei
- 2 EL Honig (flüssig)
- 2 EL Dinkelgrieß
- 4 EL Milch
- 4 Blätter Strudelteig
- 40 g Semmelbrösel (Vollkorn)

Zubereitung:

- 1) Die Kirschen werden zuerst aufgetaut und die Butter in einem Topf zergehen gelassen.
- 2) In einer Schüssel werden der Quark, Grieß, Ei und die flüssige Butter sowie der Honig miteinander verrühren. Danach werden die Kirschen untergemischt.
- 3) Auf einem Backpapier werden die Strudelteig-Blätter einzeln ausgebreitet und mit Milch bestrichen. ausbreiten. Danach halb zusammenfallen.
- 4) Die Semmelbrösel werden darauf verteilt. Etwa 1,5 Zentimeter des Randes sollten freigelassen werden.
- 5) Im unteren Drittel wird die fertige Füllung quer verteilt. Die Seiten werden aufgeschlagen und nun zu kleinen Strudeln gerollt. Danach werden sie erneut mit ein wenig Milch bestrichen.
- 6) Die kleinen Quarkstrudel werden auf einem Backblech mit Backpapier für rund 25 Minuten bei 180 Grad Celsius gebacken.

Baiser-Kuchen mit Stachelbeeren

145kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 20g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 10mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 50 g rote Johannisbeeren
- 50 g Stachelbeeren
- ½ TL Speisestärke
- 75 g Mehl
- 20 g Kokosblütenzucker
- ¼ TL gemahlener Kardamom
- ½ TL Backpulver
- etwas Salz
- 40 ml Milch
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 ganzes Ei
- 1 Eiweiß
- 12 g Erythrit-Puderzucker

Zubereitung:

- 1) Die Beeren waschen, abtropfen lassen, putzen und mit der Speisestärke in einer Schüssel vermischen.
- 2) Das Mehl, den Kokosblütenzucker, Backpulver, Kardamom und eine Prise Salz vermengen.
- 3) In einer anderen Schüssel die Milch mit dem Öl und dem Ei verquirlen. Danach zu dem Mehl geben und nochmals verrühren.
- 4) Eine kleine Springform nehmen und den Boden mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingeben und gut einstreichen.
- 5) Die Beeren nun darauf verteilen und alles in den vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius geben. Der Kuchen sollte nun 25 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
- 6) Das Eiweiß in der Zwischenzeit steifschlagen und dabei den Erythrit portionsweise hinzufügen. Geschlagen wird rund 10 Minuten lang. Am Ende dürfen keine Kristalle mehr zu sehen sein.
- 7) Der Eischnee wird nun auf den Kuchen verteilt und dieser für weitere 10 Minuten gebacken.

Knuspertorte

175kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 25g | Eiweiß: 10g | Harnsäure: 25mg

Portionen: 8 Stück

Zutaten:

- 80 g Zartbitterschokolade
- 50 g Cornflakes
- 8 Blätter rote Gelatine
- 500 g Zwetschgen
- frischer Rosmarin
- 55 g Honig (flüssig)
- 205 ml roter Traubensaft
- 250 g Magerquark
- 100 g Joghurt

Zubereitung:

- 1) Die Schokolade wird grob gehackt und in einer Schüssel in der Mikrowelle oder im Wasserbad geschmolzen.
- 2) Die Cornflakes werden mit der Hand zerbröseln und in die Schokolade gerührt.
- 3) Eine kleine Springform nehmen und den Boden mit Backpapier auslegen. Die Schoko-Cornflakes-Mischung hineingeben und auskühlen lassen. Die Schokolade sollte vollkommen fest sein.
- 4) Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- 5) Die Zwetschken waschen, putzen, halbieren und ihren Stein entfernen. Danach werden sie in kleine Stücke geschnitten.
- 6) Den Rosmarin waschen.
- 7) Die Zwetschgen werden nun mit dem Rosmarin, dem Honig und dem Traubensaft aufgekocht. Bei kleiner Hitze sollte das Obst nun garen, bis es weich ist. Danach auskühlen lassen und den Rosmarin wieder entfernen.
- 8) Die Gelatine ausdrücken und zu den warmen Zwetschgen hinzufügen und auflösen lassen. Nun wird alles mit einem Stabmixer püriert und abgekühlt.
- 9) Joghurt und Quark mit einem Mixer cremig rühren und etwa 2/3 der Zwetschgen-Masse hinzufügen.
- 10) Die Joghurt-Zwetschgen-Masse wird nun auf die bereits abgekühlte Schokolade-Cornflakes-Masse gegeben. Danach wird die restliche Zwetschgen-Masse darüber gestrichen.
- 11) Ein Marmormuster wird nun mit einer Gabel durchgezogen. Danach sollte die Torte etwa 4 Stunden kaltgestellt werden.

Beeren-Cocktail

230kcal | Fett: 7g | Kohlenhydrate: 35g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 40mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 300 g Beeren (gemischt)
- ½ Limette
- 2 Butterkekse (Vollkorn)
- ½ Vanilleschote
- 1 Eigelb
- 50 g Honig (flüssig)
- 50 ml Traubensaft
- etwas frische Minze

Zubereitung:

- 1) Die Beeren waschen und putzen.
- 2) Die halbe Limette auspressen und mit den Beeren vermischen.
- 3) Die Beeren werden nun auf 2 Gläser verteilt.
- 4) Die Kekse werden mit der Hand zerbröselt. Die Vanilleschote wird halbiert und das Mark herausgenommen.
- 5) Das Ei wird getrennt. Das Vanillemark wird nun mit dem Eigelb, dem Traubensaft sowie dem Honig in eine Schüssel gegeben.
- 6) Mit dem Handmixer wird die Masse nun über einem heißen Wasserbad zu einer schaumigen Creme geschlagen und über die Beeren gegeben.
- 7) Die Minze waschen und fein hacken oder die Blätter einfach abtrennen. Diese kommen schlussendlich als Garnitur auf die fertige Creme.

Nektarinen-Joghurt-Eis

185kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 30g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 30mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 500 g Nektarinen (möglichst reif)
- 40 g Zucker
- 400 g Joghurt
- Süßstoff (flüssig) nach Geschmack
- 1 Blatt weiße Gelatine
- 150 g Himbeeren

Zubereitung:

- 1) Die Nektarinen waschen, entsteinen und in kleine Stücke schneiden.
- 2) In einer Schüssel werden sie nun mit dem Zucker vermischt. Bei Zimmertemperatur sollen sie nun eine halbe Stunde rasten.
- 3) Nun wird das Joghurt dazugegeben und alles mit einem Stabmixer fein püriert. Wer möchte kann noch etwas Süßstoff hinzugeben.
- 4) Die Gelatine in kaltes Wasser legen.
- 5) In einem Topf werden 2 Esslöffel der fertigen Joghurt-Masse erwärmt und die Gelatine darin unter Rühren aufgelöst. Danach wird die Flüssigkeit in das restliche Joghurt gerührt.
- 6) Die Masse wird in eine Eismaschine gegeben und sollte nun gefrieren. Zum fertigen Eis werden die Himbeeren warm oder kalt serviert.

Rhabarber-Himbeer-Kompott

160kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 30g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 20mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 250 g Rhabarber
- 30 g Zucker
- ½ Zimtstange
- ½ Zitrone (bio)
- ½ TL Speisestärke
- 200 g Joghurt
- ½ Päckchen Vanillezucker
- frische Minze
- etwas Honig nach Belieben
- 125 g Himbeeren

Zubereitung:

- 1) Den Rhabarber waschen, putzen sowie entfädeln. Danach wird er in 2 cm große Stücke geschnitten und mit dem Zucker vermischt.
- 2) Alles wird in einen Topf gegeben und sollte eine halbe Stunde ziehen. Danach wird die Zimtstange hinzu gegeben und das Obst aufgekocht. Bei kleine Hitze sollte alles zugedeckt rund 15 Minuten garen.
- 3) Die Zitrone heiß abspülen und die Schale reiben.
- 4) Die Speisestärke mit ein wenig Wasser vermengen und unter den gekochten Rhabarber rühren.
- 5) Die Zitronenschale wird nun hinzugegeben. Nach einigen Minuten wird die Masse vom Herd genommen und sollte nun etwa eine halbe Stunde abkühlen lassen.
- 6) Das Joghurt wird in der Zwischenzeit mit dem Vanillezucker verrührt. Die Minze wird gewaschen, fein gehackt und unter das Joghurt gemischt.
- 7) Schlussendlich wird die Zimtstange entfernt und die Himbeeren werden untergehoben. Das fertige Kompott angerichtet und kann nach Belieben noch mit ein wenig Honig versüßt werden.

Fruchttaschen mit Ahornsirup

145kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 30g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 45mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 100 g grüne Weintrauben kernlos)
- 1 Kiwi
- 150 g Birnen (grünschalig)
- 1/4 kleine Melone
- 4 g Ingwer
- ½ Zimtstange
- 3 Kardamomkapseln
- 2 EL Ahornsirup

Zubereitung:

- 1) Die Trauben waschen, die Stiele entfernen und halbieren.
- 2) Die Kiwi schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 3) Die Birnen waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- 4) Die Melone putzen, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
- 5) Den Ingwer schälen und danach fein hacken. Die Zimtstange in kleine Stücke brechen.
- 6) Backpapier in 2 kleine Stücke schneiden und das Obst in der Mitte platzieren. Die Zimtstangen und den Kardamom dazugeben und mit etwas Ahornsirup beträufeln.
- 7) Das Papier zu kleinen Päckchen falten und in den vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius geben. Das Obst sollte nun rund 15 Minuten garen, danach kann serviert werden.

Frischkäsecreme mit Dattel-Sauce und Feigen

205kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 30g | Eiweiß: 10g | Harnsäure: 20mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 150 g Orangen (Bio)
- ¼ TL Speisestärke
- ½ Zimtstange
- 1 Gewürznelke
- 40 g Datteln getrocknet
- 100 g Frischkäse
- 100 g Joghurt
- etwas Zimt
- ½ EL Honig
- 10 g Pistazienkerne
- frische Feigen

Zubereitung:

- 1) Die Orangen werden heiß abgewaschen und die Schale abgerieben. Danach werden sie halbiert und ausgepresst.
- 2) Ein wenig Orangensaft wird mit der Speisestärke verrührt. Der restliche Saft wird mit dem Zimt und den Nelken in einem Topf gegeben. Nun wird die Stärke dazugegeben und alles aufgekocht. Nach ein paar Minuten wird der Topf vom Herd genommen und die Mischung sollte ziehen.
- 3) Die Datteln werden halbiert, entsteint und in kleine Stücke geschnitten.
- 4) Aus dem Topf werden nun die Nelken und die Zimtstange entfernt und die Flüssigkeit über die Datteln gegossen.
- 5) Das Joghurt und der Frischkäse werden mit den Orangenschalen vermischt und glattgerührt. Zimt und Honig kommen hinzu.
- 6) Die Pistazienkerne werden grob gehackt, die Feigen gewaschen und in dünne Spalten geschnitten.
- 7) Die fertige Dattel-Sauce wird mit den Feigen und der Joghurt-Masse angerichtet. Bestreut wird die Köstlichkeit noch mit den grob gehackten Pistazien.

Beeren-Joghurt-Mix-Dessert

165kcal | Fett: 10g | Kohlenhydrate: 5g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 25mg

Portionen: 4

Zutaten:

- ½ Limette
- 150 g Beeren gemischt
- Honig nach Belieben
- ½ Vanilleschote
- 200 g Joghurt
- 15 g Sonnenblumenkerne
- 15 g Kürbiskerne

Zubereitung:

- 1) Die halbe Limette heiß abwaschen, die Schale reiben und die Limette auspressen.
- 2) Die Beeren waschen und in eine Schüssel geben. Den Saft und die Schale der halben Limette dazugeben.
- 3) Nach Belieben mit dem Honig süßen und die Hälfte der Beeren in zwei Gläser aufteilen.
- 4) Die Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen und in das Joghurt einrühren. Die Hälfte des Joghurts auf die Beeren in den Gläsern verteilen.
- 5) Die restlichen Beeren mit dem Rest des Joghurts vermischen und mit einem Mixstab pürieren. Die Masse wird auf die Gläser verteilt.
- 6) Zum Schluss werden die Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl geröstet und die Gläser damit garniert.

Apfel-Vanille-Brownies

100kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 20g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 10mg

Portionen: 9

Zutaten:

- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 60 g Kokosblütenzucker
- 1 Vanilleschote
- 175 g Apfelmus
- 100 g Dinkelmehl
- ½ TL Backpulver
- 20 g Kakaopulver
- 1 TL Birken-Puderzucker

Zubereitung:

- 1) Die Eier werden zuerst getrennt. Das Eiweiß wird mit einer Prise Salz steif geschlagen. Nach und nach wird dabei der Kokosblütenzucker eingerührt.
- 2) Aus der Vanilleschote das Mark herauskratzen und zusammen mit dem Apfelmus unter das Eigelb rühren.
- 3) Backpulver, Mehl sowie Kakaopulver vermischen und in die Eigelb-Mischung sieben. Alles kurz umrühren und danach den fertigen Eischnee unterheben.
- 4) Eine quadratische Backform mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen. Alles schön glatt streichen.
- 5) Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und die Masse rund 20 Minuten lang backen. Mit einem Holzspieß in den Teig stechen, um zu überprüfen, ob dieser bereits fertig ist.
- 6) Ist der Teig fertig, wird die Backform herausgenommen und sollte ca. 5 Minuten abkühlen. Danach wird der Teig aus der Form gehoben und sollte nun vollständig abkühlen.

Süßes Pfirsich-Risotto

305kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 55g | Eiweiß: 10g | Harnsäure: 50mg

Portionen: 4

Zutaten:

- 1 Vanilleschote
- 1 EL Rohrzucker
- 500 ml Milch
- 125 g Risottoreis
- 2 EL Mandelblättchen
- 2 Pfirsiche
- ½ Orange
- 3 EL Honig
- 4 EL Joghurt

Zubereitung:

- 1) Das Mark der Vanilleschote herauskratzen und zusammen mit der Milch und dem Zucker aufkochen.
- 2) Den Reis einstreuen und für etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen. Immer wieder sollte dabei umgerührt werden.
- 3) Die Mandeln werden in einer Pfanne ohne Fett geröstet und zur Seite gestellt.
- 4) Die Pfirsiche werden gewaschen, entsteint und in eine Auflaufform gelegt. Ihre Schnittfläche soll nach oben zeigen.
- 5) Die Orange auspressen und den Saft mit dem Honig vermischen und über die Pfirsiche geben.
- 6) Die Pfirsiche werden nun im vorgeheizten Ofen auf dem Rost für rund 10 Minuten gegrillt.
- 7) Der fertige Risotto wird vom Herd genommen. Das Joghurt wird auf Tellern und der Risotto darüber angerichtet. Die Pfirsiche nun dazulegen. Bestreut werden sie mit den gerösteten Mandeln.

Kalte Kefirsuppe

335kcal | Fett: 10g | Kohlenhydrate: 35g | Eiweiß: 20g | Harnsäure: 35mg

Portionen: 2

Zutaten:

- ½ Zitrone
- 250 g Brombeeren
- 4 EL Ahornsirup
- 300 ml Kefir
- 150 g Magerquark
- 2 EL Mandelblättchen
- 2 EL Hagebuttenmark

Zubereitung:

- 1) Die Zitronenhälfte auspressen und die Brombeeren waschen und abtropfen lassen. 1 EL des Zitronensafts und etwa die Hälfte des Ahornsirups werden nun unter die Beeren gemischt und sollten und 15 Minuten ziehen.
- 2) Quark und Kefir ebenfalls für rund 15 Minuten im Gefrierfach kalt stellen.
- 3) Die Mandelblättchen ohne Fett rösten und kalt werden lassen.
- 4) Quark, Kefir, Hagebuttenmark sowie den Rest des Sirups mixen und zusammen mit den Beeren auf Tellern anrichten. Mit den Mandelblättchen bestreuen und servieren.

Quarkauflauf mit Apfel und Zimt

375kcal | Fett: 15g | Kohlenhydrate: 45g | Eiweiß: 20g | Harnsäure: 30mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 200 g Äpfel
- 42 g Rohrzucker
- ½ TL Zimt
- 16 ml Apfelsaft
- ½ Zitrone (Bio)
- 16 g Butter (warm)
- 1 Ei
- 166 g Magerquark
- 25 g Hartweizengrieß
- ½ TL Backpulver
- Butter für die Form

Zubereitung:

- 1) Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- 2) Rund 1/3 des Zuckers mit Zimt und dem Apfelsaft aufkochen und die Äpfel zugedeckt darin 10 Minuten lang dünsten.
- 3) Die Zitrone heiß abwaschen und etwa 1 TL der Schale abreiben.
- 4) Die Hälfte des Zuckerrests mit der weichen Butter und der Zitronenschale etwa 5 Minuten cremig rühren. Eier trennen und das Eigelb nach und nach in die Masse einrühren.
- 5) Den Quark, Grieß sowie das Backpulver langsam unterrühren.
- 6) Das Eiweiß in einer Schüssel schaumig schlagen und den restlichen Zucker hinzugeben und zu einem festen Schnee schlagen und unter den Quark heben.
- 7) Die Äpfel nun in eine Auflaufform geben, die zuvor mit Butter eingefettet wurde. Die fertige Quarkmasse wird nun darüber gegeben.
- 8) Bei 180 Grad Celsius im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene für etwa 35 Minuten backen.

Ayurvedisches Müsli

315kcal | Fett: 5g | Kohlenhydrate: 65g | Eiweiß: 5g | Harnsäure: 80mg

Portionen: 2

Zutaten:

- 1 Stück Ingwer
- 120 g Haferflocken
- 2 TL Ahornsirup
- 1 saurer Apfel
- 1 Birne
- 1 TL Butterschmalz
- Zimt

Zubereitung:

- 1) Den Ingwer schälen und reiben.
- 2) Die Haferflocken und den Ingwer mit 500 ml Wasser aufkochen und für rund 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Ahornsirup süßen. Den Apfel und die Birne waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- 3) Das Butterschmalz erhitzen und die Birnen und Äpfel hinzugeben. Bei kleiner Hitze wird das Obst nun für rund 3 Minuten gedünstet und mit Zimt abgeschmeckt.
- 4) Den Haferflockenbrei und das fertige Obst in Gläser schichten und genießen.

Schlusswort

„Die Arbeit ist getan, das Buch fertig. Ob es mir gelungen ist, was ich vorhatte, weiß ich nicht. Keiner, der eben das Wort „Ende“ hingeschrieben hat, kann wissen, ob sein Plan gelang. Er steht noch zu dicht an dem Hause, das er gebaut hat. Ihm fehlt der Abstand. Und ob sich's in seinem Wortgebäude gut wird wohnen lassen, weiß er schon gar nicht.“

Erich Kästner

Ich hoffe Sie haben Spaß beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.

Probieren Sie immer wieder Neues aus und beziehen Sie die ganze Familie mit in die Planung und Vorbereitung ein.

Kombinieren Sie die Zutaten gerne so wie es Ihnen und Ihrer Familie schmeckt.

Essen sollte ein Genuss sein und die Grundlage für Gesundheit, ein positives Lebensgefühl und Leistungsfähigkeit sein.

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben.

Ich habe viel Zeit und Arbeit in diese Rezepte gesteckt und würde mich sehr über eine positive Rezension freuen. So helfen Sie auch anderen Lesern und machen es möglich, dass mehr Menschen dieses Buch finden und vielleicht auch die Freude am Kochen entdecken.

Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

Ihre Jessica Kaiser & das Cooking Revolution Team

Empfehlungen

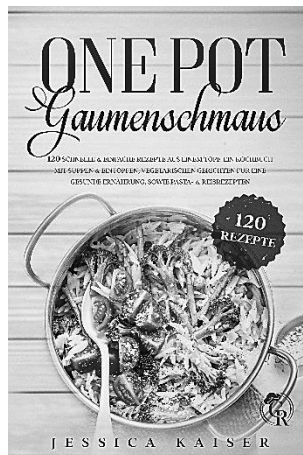
ONE POT GAUMENSCHMAUSS

120 Schnelle & einfache Rezepte aus einem Topf. Ein Kochbuch mit Suppen & Eintöpfen, Vegetarischen Gerichten für eine gesunde Ernährung, sowie Pasta- & Reisrezepten.

Wenn es schnell und einfach gehen soll, ohne viel Aufwand und dem großen Spülen hinterher, dann bietet sich ein Kochtrend besonders an: **One Pot**.

Wie dem Begriff schon zu entnehmen ist, kommen hier alle Zutaten eines Gerichts in nur einen Kochtopf und garen dort gemeinsam vor sich hin, bis ein leckeres Gericht auf dem Tisch steht und Dich, Deine Familie und Deine Freunde glücklich macht.

Zum One Pot Kochbuch: www.amazon.de



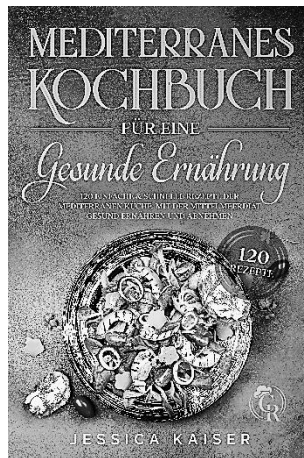
Mediterranes Kochbuch für eine gesunde Ernährung

120 einfache und schnelle Rezepte der mediterranen Küche. Mit der Mittelmeerdiet gesund ernähren und abnehmen.

Die mediterrane Diät oder auch Mittelmeerdiet genannt: So gelingt Abnehmen zusammen mit Urlaubsfeeling.

Durch den Namen Mittelmeerdiet kommt direkt ein Gefühl von Urlaub, Sonne, Strand und Meer auf und das Beste: Diese Diät ist gesund. Diese mediterrane Diät verspricht einen schnellen Erfolg und ist unglaublich lecker. Da ist es nicht ungewöhnlich, dass die mediterrane Diät auf der Liste der Abnehmtricks ganz weit oben steht. Doch da kommen auch Fragen auf: Was macht die Mittelmeerdiet aus? Worauf müssen Sie beim Abnehmen achten?

Zum Kochbuch: www.amazon.de



Weihnachtliche Köstlichkeiten

100 einfache Rezepte für ein besinnliches Fest. Leckere Ideen für Aufstriche & Liköre, Hauptspeisen, Plätzchen & Stollen.

Mit Weihnachten verbinden die meisten wohl in erster Linie die klassischen Weihnachtsplätzchen, gefolgt, von Stollen, Lebkuchen und Spekulatius. Doch die Weihnachtszeit bietet auch viele andere kulinarische Möglichkeiten.

Alljährlich steht man vor derselben Frage: Wie wird das Weihnachtsmenü aussehen? Um das leckere Mahl zu etwas ganz Besonderem zu machen wird in der Regel nach einem ausgefallenem, nicht alltäglichen Gericht gesucht, mit dem man die Gäste (und sich selbst) etwas verwöhnen kann. Die Rezepte in diesem Buch umfassen rein fleischliche Hauptspeisen, wobei jedoch die Fleischsorten recht abwechslungsreich gestaltet wurden.

- Köstlichkeiten für Zwischendurch
- Hauptgerichte
- Desserts
- Plätzchen & Gebäck

Zum Kochbuch: www.amazon.de



Quellen

ICONS:

Frühstück: Icons made by Smashicons www.flaticon.com

Hauptspeisse: Icons made by Linector www.flaticon.com

Suppen: Icons made by Freepik www.flaticon.com

Chutney: Icons made by Freepik www.flaticon.com

Salate: Icons made by Freepik www.flaticon.com

Nachttisch: Icons made by Freepik www.flaticon.com

Impressum

Herausgeber:

Mike Taubald
Eisenberger Straße 90
07629 Hermsdorf
Deutschland

Covergestaltung: germancreative
Coverfoto: belchonock-57970767

Copyright © 2020 – Cooking Revolution
Alle Rechte vorbehalten.



Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notizen

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notizen

[illegible]

Notizen

[illegible]

Notizen

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

